مشاكل الشباب وحلولها

٥٠ مشكلة شبابية وحلها

● عاطفية ● جنسية
● نفسية ● اجتماعية ● دراسية

د. حمدى عبد المولى

المدائن

اهــداء

❤ ❤ ❤

خاص : إلـى ابنـى وبناتـى الثـلاث .

عـام : إلى كل شـباب وفتيات الجيل .

وإلى كـل أوليـاء الأمـور .

❤ ❤ ❤ ❤

مشاكل الشباب
وحلولها

الطبعة الأولى

دار المدائن للنشر والتوزيع

سموحة :٢٧ ش محمود داود - عمارة الجمارك - الدور الثانى

الاسكندرية - تليفاكس : ٤٢٤٠٢٠٣

تقدمة

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه ومن والاه .

وبعد

● فنظراً لأن مشاكل المرحلة الشبابية - وهى من سن البلوغ حتى سن الثلاثين من العمر تقريبا - هى مشاكل متشابهة ومتكررة إن لم تكن متطابقة ، وذلك فى المجتمع الواحد وفى الحقبة الزمنية الواحدة .

● فقد رأيت أن أتقدم بهذه المجموعة من المشاكل وحلولها - وهى تربو على الخمسين - لأبنائى الشباب آملاً أن تشارك فى توضيح الرؤى ، واستبانة الطريق الأولى بالإختيار للسير فيه حين تتعدد الخيارات ، ولكل خيار منها نتائج وتبعات لابد لصاحبه أن يتحمل نتائجها .

● ومع ضعف الخبرة الحيا تية ، وقلة التجارب ا لعملية ، وا نشغال الأجيال السابقة عن الأجيال اللاحقة فى نقل رصيد الحياة ، كان لابد للشباب من أن يسترشد بمن يثق فى خبرته وأمانته ، وأن يستشير من هم على الطريق قد سبقوه ، ومن هم لمسالكه ودروبه قد خبروه ، وأن يستفيد بتجارب الآخرين ، وينتفع بجهدهم فبذلك يصح المسير ، وتؤمن العواقب ، ويضيف الإنسان إلى عمره عمر الآخرين .

● وهذه الطائفة من المشاكل والحلول كانت عبارة عن أسئلة واستشارات اجتماعية وعاطفية وجنسية ونفسية ودراسية أُرسلت إلىّ وأجبت عنها فى بعض المواقع التى تخص الشباب على شبكة الانترنت ، ونشر بعضها فى بعض الصحف الطلابية ، وقد رأيت أن أجمع ما تناثر منها فى كتيب صغير جمعاً للفائدة ، ونشراً للنصيحة ، على أن تعقبه -

بإذن الله تعالى - إضافات جديدة ، وزيادات حديثة ، وتنقيحات مفيدة .

● وأتقدم بالشكر - بعد شكر الله تعالى وحمده - لكل من ساهم فى إخراج هذا العمل وآمل أن يكون خطوة على الطريق ولبنة فى البناء .

دكتور

حمدى عبد المولى سليمان

إستشارى الطب النفسى

الاسكندرية فى يوليو ٢٠٠٥

مركز

الطب النفسى

والاستشارات النفسية والاجتماعية

١٣ ش اليزيدى متفرع من ش أبو العرب - ميامى - الاسكندرية

٠٣/٥٥٦٦٦٢٥ : ٠١٠١٦٦٢١٦٤

الحب

❤ ❤ ❤

هو أجمل وأحلى وأقوى العواطف والمشاعر التى يمتلئ بها وجدان الإنسان ، بل كل المخلوقات ..

أرأيت إلى العصفور ورفيقته فى ساعة الصفا .

أرأيت إلى الحمامة ووليفها فى لحظة الوصال .

بل هل شاهدت الزهرة والطلع فيها يحتضن المتاع !! ..

فما بالك بالحب عند الإنسان .. وهو أرقى وأكرم المخلوقات ﴿ **ولقد كرمنا بنى آدم** ﴾ قال تعالى : ﴿ **ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة** ﴾ .

ولكن يأتى الحب أحياناً بلا استئذان ..

بلا مناسبة ..

بلا استعداد ...

ويظل يطرق الباب ، يريد الدخول ..

بل يدخل أحيانا قبل أن ناذن له .. ويفعل بنا الأفاعيل ...

تعالوا نرى ماذا يفعل الحب بأصحابه .

وماذا يفعلون معه ...

أو بمعنى آخر ماذا يجب أن يفعلوا معه ...

❤ ❤ ❤

أعود أم لا ؟

●● أنا فتاه فى السنة الأولى فى الكلية ، أحببت شاباً منذ أن كنت فى السنة الأولى الثانوية وهو أيضا أحبنى وتعاهدنا على الزواج ، وفعلا بعد التحاقى بالكلية تقدم لخطبتى ووافق عليه أهلى بعد رفض وأحبوه بعد ذلك .

ولكنه بعد فتره من قراءة الفاتحة اعتذر وقال إنه لا يستطيع إتمام الخطبة لظروف مادية ، مع أنه كان يعمل ليل نهار من أجلى ، وترجيته كثيراً ووعدته بأن انتظره ولكنه رفض وتركنى ، وبعد فتره هو الآن يريد أن يعود لى ، فهل أعود له لأنى لم أستطع نسيانه أم أوافق على الشاب الآخر الذى تقدم لى ؟ .

مع العلم أن خطيبى الأول تعليم متوسط وأنا تعليم عالى ولكن هذا لم يهمنى فى يوم من الأيام طوال الأربع سنين ، لأنى فعلا أحبه وهو أيضاً أحبنى ولا أعلم لماذا فعل ذلك ولم أتخيل أنى يمكن أن ارتبط بغيره ، أنا حائرة هل أعود إليه بعد ندمه أم لا ؟ .

أرجوا أن تجيبونى بسرعة لأنه ينتظر الرد .

■■ موقف غريب .. ذلك الذى يفسخ الخطبة بعد فترة وجيزة بحجة الظروف المادية رغم استعداده وعلمه المسبق بهذه الخطوة منذ ٣ سنوات ، ورغم انه كما تقولين يعمل ليل نهار من اجلك ، ورغم أنك ترجيته كثيرا ووعدته بالانتظار ... غريب هذا الموقف .. واعتقد يقيناً أن السبب الحقيقى ليس هو المادة .. لانه لو كان كذلك لكان عندك علم مسبق به وخصوصا أنكما على صلة ببعض منذ أكثر من ٣ سنوات وتعلمين جيدا ظروفه المادية ، ولما كان انسحابه فجاة هكذا دون قناعة منك بالسبب .. ولا سيما انك تقولين فى رسالتك (ولا أعلم لماذا فعل ذلك) أى أنك

حتى الآن بعد محاولة عودته إليك لا تعلمين لماذا فعل ذلك بك من قبل ؟ أى أنك غير مقتنعة بدعوى السبب المادى ورغم أنك تنازلت عن فارق الناحية العلمية الدراسية ...

فأى زواج ذلك الذى يقوم على المواقف الغامضة وعدم المصارحة ؟!! أى زواج ذلك الذى يقوم على عدم القناعة منك وعدم الفهم لحقيقة دوافعه وتصرفاته ؟ !! وما الذى تغير عنده فى يوم وليلة حتى يعود إليك بعد أسابيع أو شهور قليلة ؟! هل بيوت الناس مفتوحة للى يدخل ويخرج ويدخل ...وهكذا دون أسباب قوية مقنعة ؟ (هل بنات الناس لعبة) كما يقولون ... آه .. لا .. آه .... دون اعتبار لكرامة ؟!! ثوبى لرشدك ، ولا تجعلى قلبك هو الذى يقودك ..وأعملى عقلك وتفكيرك ، واحترمى شخصيتك وحافظى على كرامتك ..الحب يأتى ويذهب ويأتى غيره لكن العقل لا يذهب إلا بالجنون ..

إن الذى جعله يتقلب فى شهور معدودة آه .. لا .. آه ... سيجعله يتقلب كثيرا فى حياته ، ويتلون كثيرا فى مواقفه ، ويتذبذب كثيراً فى تصرفاته .

مازلتِ محتاجة إلى خبرة بالحياة عامة ، وبمواقف الرجال وصفات الرجولة خاصة ، ولازالت الفرص أمامك سانحة وكثيرة ، لا تتعجلى وأحسنى الإختيار ، إن الصفة الواحدة السيئة التى تظهر قبل الزواج تخفى وراءها عشرات الصفات السيئة التى يخفيها صاحبها حتى إذا تم الزواج انكشف المستور وبانت العيوب ...

أظن وضح الجواب على سؤالك . أعود أم لا .

الحب الحقيقى ؟

●● أنا شاب لا أعرف المعنى الحقيقى للحب ولم أكن حتى لأكترث به ، واصلت طريقى متخطيا جميع العقبات والمصاعب للوصول إلى أحلامى وحققت معظمها إلى الآن ، ولكن فى ذلك اليوم الأسود إنجرَفْتُ خلف مشاعرى التى كانت ضعيفة فى ذلك الوقت بسبب بعض الظروف الخاصة وأحببت فتاة بطريق المصادفة ، لم يكن يغرينى الشكل بل فَرَضَتْ علىّ احترامها بطباعها وأخلاقها العالية ، دامت تلك الصداقة الجميلة لمدة سنتين تقريبا ، فكرت مرارا بمصارحتها بحبى لها ، فعلت وليتنى لم أقدم على تلك الخطوة ، تغيرتْ كثيرا بعد ذلك وكانت تردد : كنت أحسبك أخاً لى لكن خيبت ظنى فيك ، بكيت فعلا .. بكيت و تحطم قلبى كثيرا فلم أتوقع معاملة كهذه أبدا ، فأنا شاب ذو مشاعر مرهفة ، هل أخطأت فى تفسير مشاعرها تجاهى ؟ أم أنها كانت تختبر صدق وقوة مشاعرى تجاهها ؟ ! فى النهاية آمل أن تساعدونى ولكم جزيل الشكر .

■■ انت شاب جاد ، مكافح ، عملى ، مثابر ، واصلت طريقك متخطياً جميع العقبات والمصاعب للوصول إلى غايتك وأحلامك .. وفعلاً حققت معظمها إلى الآن ... إلى هذا الحد والأمر ممتاز .. ولا مشكلة .. عندما دق قلبك ــ وحق له أن يدق ــ وعندما تحركت عواطفك ، ولابد لها أن تتحرك ، وعندما التهبت مشاعرك ، وهذا أمر طبيعى .. وقعت عيناك على فتاة لم يغرك شكلها ، واختارها عقلك الذى فرض عليك احترامها ، وطوقتك بأخلاقها العالية ، ودامت معرفتك بها عن قرب لمدة سنتين .. لم يتغير رأيك فيها بل ازددت يقيناً بها ، وجرّاك ذلك على مصارحتها بحبك

لهـا كأول خطوة للإقتـران بهـا ، لأنك كـمـا وصـفـت رجـل عـمـلى ناجح مثابر ...

إلى هذا الحد أيضاً ... ولا غبار عليك ، وعدّاك العيب ، وتصرفك لم يشُبْه أى خلل ... ففيم الندم على مصارحتك لها ؟ ولم هُنْت على نفسك هكذا وظللت تبكى وتبكى ؟ !وما هو جرمك الذى اقترفت حتى تتأسف عليه كل هذا الأسف .. بل الأسى ؟ !! وما هو خطؤك الجسيم الذى تحطم له قلبك ؟! ..

يا أخى .. المشكلة ليست فيك ، والخطأ ليس عندك ، وسوء التقدير والفهم ليس منك .. بل كل ذلك فيها وعندها ومنها ..

أنت سرت فى الطريق الطبيعى الذى يجب أن يسير فيه كل شاب ... نجاح عملى بعد جهد وكفاح ، تحرك عاطفى ، استوثاق من أخلاق واحترام الطرف الآخر ، مصارحة ، نية للتقدم لخطبتها ... لا لوم عليك .. أنت جدير بكل احترام وتقدير ...

أما هى .. فهى التى أخطأت التقدير والفهم بل وأخطأت التعبير أيضاً ..أخوة إيه التى تتحدث هى عنها ؟! وظن إيه الذى خيبته أنت فيها ؟! إلى الآن لا أريد أن أشك فى قدراتها العقلية أو فى استقرارها العاطفى .

أما أنت فلا غبار عليك ، ولا تظلم نفسك ، وليس المهم أن تفهم وتفسر مشاعرها نحوك بقدر -أولاً - أن تفهم مشاعرك أنت نحوها أو نحو غيرها ... وألف من تتمناك .

عاوز افهم ؟

● ● أنا طالب فى كلية الهندسة ، بدأت حكايتى فى السنة الإعدادية وأنا الآن فى السنة الثانية ، أول ما دخلت الكلية منبهرتش بيها ولا كان همى إن أنا أكون روش ولا أقف مع جروب بنات وصبيان لا ، أنا والحمد لله ملتزم مِنْ وأنا فى ثانوى مع الاخوة فى المسجد ، دخلت السكشن وكان فيه بنات والله كلهم كانوا قمة فى التدين ومكانش ولا واحدة فيهم بتكلم صبيان أبدا ولا حتى فى حدود الدراسة وده أبهرنى أوى بحكم إلتزامى ، لحد ما لقيت نفسى بتشد لواحدة فيهم أوى ، وحاولت أبعد لكن مقدرتش، لحد ما كلمتها عرضت عليها إن أنا إن شاء الله أتقدم وأخطبها ، وعرضت الموضوع على والدتى ومرفضتش إن أنا اخطبها ولكن كمان كام سنة ، ولقيت نفسى بكلمها فى الكلية وبقينا نقعد مع بعض فى الكلية فى السنة الإعدادية واتعرفت عليها ، ولما جاءت الأجازة أخذت تليفونها وكنت بكلمها ، وفى السنة التالية اتفقت أنا وهى إن إحنا منكلمش بعض فى الكلية أبدا علشان ده حرام ، وفعلا بقالى سنتين أنا وهى مبنكلمش بعض فى الكلية أبدا والله لكن من حين إلى آخر أنا بتصل بيها فى البيت علشان أطمئن عليها وعشان يكون إلى بيِنًا موجود وفعلا بتكون المكالمة بكل أدب واحترام والله ، فهل استمر على ما أنا فيه إلى أن أتقدم إليها بعد عامين ؟.

■■ أنا أحييك يا بنى على اخلاقك والتزامك العملى قبل القولى .. انت ـ وهى طبعا ـ جاهدت نفسك ومنعتها ـ بمساعدة منها ـ من المقابلات التى تجر إلى السلوك السيئ ، وتزيد نار العاطفة اشتعالاً دون إشباع منظور فى المستقبل القريب ، واضح انك شاب مستقيم ـ وهى كذلك ـ وواضح أيضاً أنك شاب مجتهد دراسياً ،فرغم ما تعانيه من حالة (الحب) إلا أن

هذه الحالة لم تتسبب فى رسوبك وتعثرك دراسياً ، بل ربما كانت دافعاً لك على النجاح والتفوق .

والمكالمات التليفونية فى حدود وصفك لها من ناحية الكم والكيف أرى أنه لا مانع منها بشرط عدم الزيادة فى ذلك .

فمزيداً من الإلتزام السلوكى .. ومزيدا من النجاح والتفوق الدراسى .. ولكنى أرشح لك موقفاً إضافياً .. يضفى عليك من الناحية العاطفية والاجتماعية استقراراً وراحة بال ، ويكون دافعاً لك ولها إلى مزيد من النجاح والتوفيق بعد مزيد من التعارف عن كثب ألا وهو أن تتقدم لخطبتها رسمياً بعد امتحانات نهاية هذا العام وتعلنا هذه الخطبة ، فليس هناك مانع مادمت أثبت ـ أنت وهى ـ أنكما على مستوى المسئولية الأخلاقية والدراسية فى الفترة الماضية ، فكذلك سيكون الحال فى الفترة القادمة إن شاء الله وسيكون ذلك دافعا لك ولها أن تنهيا دراستكما دون إبطاء ، وسيضفى عليكما روح المسؤولية والإستعداد والإعداد لبيت المستقبل وستكون أول خطوة عملية فى طريق حياتك الطويل المديد بإذن الله تشعرك بجدية الموقف وتخرج به من طور المشاعر والأحلام فقط إلى طور المشاعر والأحلام المتصلة بالواقع العملى إتصالا وثيقاً ، وستلجم مشاعرك وعواطفك بلجام العقل والتثبت والواقعية .

توكل على الله واقنع والدتك بذلك وليكن ﴿ **والطيبات للطيبين والطيبون للطيبات** ﴾ .

متردد فماذا أفعل ؟!

●● أولا أنا أدرس بمعهد فنى صناعى ، وقصتى أنه توجد إنسانه تحبنى حبا لا أستطيع وصفه ، وهى تعتبر بنت أستاذ كان يدرس لى فى الثانوى ، حكى لها عنى فأحبتنى فى خيالها حتى رأتنى وكلمتنى ، وللعلم أنى حتى وقتها لم أقابلها وكان كلامها فى التليفون فأعجبت بها وبرقتها ، قالت لى أنها تحبنى ، أحسست أنى أخون والدها الذى كان يوماً معلمى ، وهنا للأسف قد ظهرت من هى عندما قابلتها ، إنها تريد الحرية وأنها هوائية تحب الإختلاط ، مع أنى أكرهه فكرت أنى أصَلّحْ ما اقترفتُه فى حق والدها بأن أذهب إليه وأوقف تأنيب الضمير وأصارحه وأطلب يدها منه ولكنى أرجع وأتردد ، فوقفت مع نفسى وبعدت عن كل الدنيا وتدينت وأخبرتها بذلك و أنهيت معها العلاقة ، فعرفت ذنبها وتمنت أنى أرجع إليها كصديق أو أخ ولكنى بعد مرور عدة أسابيع بدأت أفكر فيها من جديد وأفكر فى ندمها فى كل تصرفاتها التى أضاعت الحب وأفكر أنى أستطيع أن آخذها شريكة عمرى إنى أسأل لأنى متردد ماذا أفعل ؟.

■■ هذه الإنسانة - كما قلت أنت - تريد الحرية وهى هوائية تحب الاختلاط .. فهى بذلك تتخذك جسراً إلى حريتها وهوائيتها والاختلاط الذى تحبه ، وما أدراك أنك بعد أن تتزوجها تشعر معك - كما شعرت مع والدها - بالسجن والكبت والوحدة ، فتتمرد عليك وتبحث عن حريتها و ... و ... مع غيرك بدون علمك كما فعلت مع والدها بدون علمه ؟ أنصحك بأن تبتعد عنها بعد أن فهمتها ، ولا تنخدع (بندمها على تصرفها) ولا تنخدع بما تطلبه منك فى صورة أخوّة أو صداقة ، كما أنصحك ألا تشعر بالذنب ناحيتها أو ناحية والدها ، فأنت لم تَخُنْهُ ،

وكنت تنوى التقرب إليهم ودخول البيت من بابه لولا اكتشافك لحقيقتها .

حاسس إن أنا ضايع

●● أنا أعَانِى من عدم قدرتى على السيطرة على ألفاظى وأعصابى حتى مع أعز الحبايب ، مش عارف أتفاهم مع والدى مشاكلى معاه كترت أوى الأيام دى ، أنا دلوقتى فى الصف الثانى الثانوى ، أنا مؤمن إن السنَادِى مهمة جدا ليّا ، حاسس الى أنا بعيد عن ربنا ، حاسس الى أنا حضيع ، أبويا مش عارف مشاكلى ، كرشنى من البيت مش عارف أروح فين ولا أعمل إيه أفيدونى .

■■ رغم أنك لم تذكر هل حالة العصبية وعدم السيطرة على ألفاظك حالة جديدة عليك أم هى طبع متأصل فيك منذ مدة طويلة ؟ إلا إننى فهمت أنها حالة زادت عليك منذ وقت قريب .. وأدت إلى سوء العلاقة بينك وبين (أعز الحبايب) وزادت مشاكلك مع الوالد لدرجة أنه (كرشك) من البيت .. رغم أنك فى الصف الثانى الثانوى ..وفى النهاية تسألنى : أروح فين ؟ وأعمل إيه ؟ أفيدونى ...

ها ابدأ معاك من الآخر .. ارجع لأبيك وصالحه ، واعتذر له ، واسترضيه وأخبره أنك تعانى من هذه الحالة العصبية وأنك فى حاجة إلى مساندته ومساعدته وكذلك جميع أفراد أسرتك ، اطلب منهم مد يد العون لك لتجتاز :-

١- عقبة الحالة السلوكية (ولا أقول النفسية) التى إعترتك لظروف ما .

٢- عقبة المذاكرة والثانوية العامة وهى فى نظرى أسهل وأهون ، وسر فى الإتجاهين معاً .. المذاكرة والتحصيل وبذل أقصى الجهد .. ومحاولة تصحيح مسارك السلوكى عن طريق :-

تدريب نفسك على كبح جماح غضبك وانفعالك قبل الموقف وأثناءه وبعده ، حتى لو فلت زمام غضبك مرة ومرتين فلا تيئس من المرة الثالثة والرابعة ، فإنك إن وضعت ذلك فى اهتمامك فستدرك غايتك المنشودة فى التحكم فى تصرفك قبل صدوره ، وذلك بتكرار التمرين والتدريب ، وهذه من الصفات المكتسبة .

واسمع إلى حديث المصطفى ﷺ : « **إنما العلم بالتعلم ، والحلم بالتحلم ، والصبر بالتصبر ، ومن يتحر الخير يُعطه ومن يتوق الشر يوقه** » .

فهذا الحديث قاعدة عظيمة من قواعد تعديل السلوك والعلاج السلوكى واكتساب الصفات الحميدة المطلوبة والتخلى عن الصفات الذميمة غير المرغوبة . وفيه يبين المصطفى ﷺ انك إن أردت اكتساب صفة فعليك بافتعال هذه الصفة واستمرار افتعالها وتكرار ذلك مرة تلو المرة .. وفى النهاية ستبدر منك دون افتعال ، وتصبح سجيةً فيك بلا معاناة أو جهد . إبدا من الآن ولا تهدر وقتك ، صالح أبويك ، وتصالح مع ربك ، ومازال أمامك من الوقت متسع ولا مانع من زيارة طبيب نفسى إذا لزم الأمر وفقك الله يا بنى .

المرض النفسى

●● **هل المرض النفسى غضب من الله ؟ أرجو سرعة الرد .**

■■ لا يا أخى -أو يا أختى- ...المرض النفسى ليس غضباً من الله ... فلان الإصابة بالبلهارسيا ليس غضباً من الله فالمرض النفسى كذلك .. وهل يغضب الله على الطفل الصغير ذى الشهور المعدودة حينما يصاب بالسعال الديكى أو الدفتيريا أو النزلات المعوية ؟!! لا ... وكذلك المرض النفسى للصغار أو الكبار ليس غضباً من الله .. إنما هو ككل الأمراض الجسمية

سـواء بسـواء فى هذا البـاب .. له أسبـابه الملموسة والمعروفة وله طرق تشخيصه وعلاجه .. أما عن حكمة الله فى إصابة الإنسان بالأمراض - ومنها المرض النفسى - فمنها الإبتلاء للإختبار والتمحيص والتمييز الظاهر للعيـان بين المؤمن وغير المؤمن بقضاء الله وقدره ، ومنها التكفير عن السيئات والمعاصى حتى لا يحاسب عليها صاحبها فى الآخرة ، ومنها رفع الدرجات وتحصيل الثواب بالصبر على هذا البلاء واحتساب الأجر عند الله ، ومنها أن يشكر الصحيح المعافى ربه على نعمة العافية ويقدرها حق قدرها حينما يرى غيره مصاب وهو فى عافية ويقول : « **الحمد لله الذى عافانا من كثير مما ابتلى به غيرنا ..** » وغير ذلك كثير من حكم الله التى لا يحيط بها الإنسان علماً .

وكيف يكون المرض - أى مرض - غضباً من الله وقد أصاب به الأنبياء والمرسلين ؟!! هل يغضب الله على المصطفين من عباده ؟ حاشا لله هل قرأت حديث المصطفى ﷺ الذى أختم به كلامى . « **أشد الناس بلاءً الأنبياء ثم الصالحون ، ثم الأمثل فالأمثل .. يبتلى المرء على قدر دينه ، فإن كان فى دينه صلابة زيد له فى البلاء** » .

أين اللون الأبيض

●● مازال عندى أمل ، ولكن إلى متى سأظل هكذا ، دلونى ! لست أجد من يتفهمنى فى مجال العمل ويستطيع التعامل معى، أحس وكأننى من كوكب آخر ، لا أجد سوى الغيرة والحقد والحسد وعدم إعطاء الفرصة ، هل هى مشكلة سائدة ؟ وإن كانت كذلك فأحس أننى غير مؤهل على مواكبة هذه الظروف ، فما الحل ؟! .

لست أدرى هل هو عيب فىّ أم هى الحياة بكل ما فيها من مشاكل وصعوبات ، ولكننى أبحث عن اللون الأبيض ومازلت أبحث ، لا أنكر

أن هناك أعمال كثيرة جيدة ومن بها أناس طيبون ولكن لا أجد نفسى فيها ، ومنها ما لا أستطيع أدائه ، ليس لغرور أو كبر ولكننى أعمل فى مجال معين (الكمبيوتر) منذ كنت فى العاشرة من عمرى ، وتابعت تطوراته البرمجية والإلكترونية وأحبه ، ولا أستطيع أداء غيره ، هل هذا هو عيبى ؟ .

■■ أخى .. بما أنك حصرت المشكلة فى مجال العمل فقط ..فهذا أمر سهل .. أنت لا تحتاج - كما تقول - إلى من يتفهمك وإلى من يستطيع التعامل معك ، بل أرى أنك تحتاج إلى تفهم نفسك .. وتفهم طبيعة عملك .. ثم يأتى بعد ذلك تفهمك للآخرين وللحياة نفسها .

أنت تحتاج إلى التركيز فى عملك والإنجاز الناجح والمتوالى فيما يُسند إليك من عمل وأن تكون بارزاً ومتميزاً فى الأداء .. وأرى أنك تستطيع ذلك بخبرتك الطويلة فى تخصصك وحبك له ، فإذا فعلت ذلك ووجهت كل جهدك فى عملك للعمل نفسه وتركت انشغالك بالآخرين جانباً .. استطعت حينئذٍ فرض احترامك على من حولك وحصلت على التقدير المناسب ، بل وأحسست باحتياج الآخرين لك وتكاملهم معك ، أنا معك أن فى العمل من يَغير ويحقد ويحسد ويحاول انتزاع الفرص من غيره لكن ذلك فى كل الأعمال وفى كل الأوساط ، ولا يحيط بك وحدك ... ولو توقف أمثالك وتعثروا بسبب ذلك لما كان هناك أى إنجاز فى أى مجال من مجالات الحياة ..

ولكنى لست معك فى أن كل من حولك فى العمل من هذا الصنف ... فلابد أن يوجد الصالح والطالح ، الطيب والشرس والقبيح ، المثبط والمشجع .. فكما أنك من الصنف الجيد فلابد أن يوجد أمثالك وإن قل عددهم .. لست وحدك فى ميدان الحياة ... (**الأرواح جنود مجندة ما تعارف منها إئتلف ، وما تناكر منها اختلف**) و (**الطيور على أشكالها تقع**) .

الوسواس القهرى

●● أنا فتاة أعانى من الوسوسة فى كل شئ تقريبا لدرجة أننى أصبحت أشك فى نفسى وتصرفاتى وأفعالى مع الغير وأشك أننى فتاة ليست حسنه الخلق على الرغم أننى كنت من قبل لا أتوسوس من شئ وأمارس حياتى بشكل طبيعى جدا ومحبوبة من كل الناس ولكن بعد هذه الوسوسة أصبحت أحب اعتزال الناس حتى لا أشك فى أحد أوفى نفسى وعلى الرغم أننى أصلى واحب الله و أخافه ولكن هذه الأفكار تقلقنى جدا ماذا أفعل هل هذا له علاقة بالتمسك والإيمان بالله أم مرض نفسى؟! .

■■ الوسواس القهرى يا بنيتى مرض نفسى له أسبابه وطرق تشخيصه وله علاجه الناجح الفعال إذا اتبع المريض فيه تعليمات الطبيب المعالج المتخصص ، فالمرض عبارة عن أفكار غريبة عن صاحبها تلح على تفكيره وتضغط عليه ليعتقد صحتها أو يستجيب لها فى فعل أشياء معينة وتظل تلك الافكار تتردد وتلح وتضغط على صاحبها حتى تجبره فى كثير من الأحيان لفعل ما تطلبه مرات ومرات حتى يتخلص من التوتر الذى تسببه له مع تأكده من خطئها وعدم صحتها وما إن يفعل ويزول التوتر بعض الشئ حتى تعاود الأفكار الوسواسية تسلطها ثانية وهكذا دواليك حتى يدخل الشخص فى دائرة مفرغة وتتحول حياته إلى سلسلة متكررة ومعادة من المعاناه ، وقد تنتقل هذه المعاناه أيضا إلى من يعيشون حوله ويتعاملون معه .

والمرض قد يكون بسيطا جداً فى شدته أو متوسط الشدة فى البداية ولكن بدون علاج صحيح يزداد ويتضاعف ليصبح غير محتمل .

وكثيراً ما يصاحبه بعد فترة حالة من الإكتئاب تتطلب هى الأخرى

العلاج .

ليس الوسواس القهرى غضباً من الله ـ شأنه فى ذلك شأن كل الأمراض النفسية أو العضوية ـ وليس له علاقة بقوة الإيمان بالله أو ضعف هذا الإيمان ، وليس له علاقة بالتمسك بالدين أو البعد عنه (وقد أوضحنا ذلك بالتفصيل فى سؤال سابق) .

وأكرر ـ أخيراً ـ أن الوسواس القهرى مرض نفسى سهل التشخيص وسهل العلاج وقابل للشفاء التام إذا اتبعت تعليمات الطبيب النفسى المعالج وإذا بدء فى العلاج مبكراً وأنصح بعدم اللجوء إلى أى طرق أخرى للعلاج كما يفعل كثير من الناس حتى لا يفقد صاحبها الوقت ويتضاعف المرض .

حلم حياتى

●● أنا فتاة فى الفرقة النهائية بإحدى الكليات العملية ،كنت احلم فى بداية حياتى الجامعية بان أعيش حياتى بالطول والعرض كما يقال يعنى رحلات وفسح و أصحاب بنات وأولاد فى حدود الاحترام والأدب وفى نفس الوقت أذاكر وانجح وبتقدير كمان ، ولكن إللى حصل إن الظروف جمعتنى على فتاة خجولة نوعا ما ولكنها طيبة ، واستمرينا معا كأصدقاء طوال الخمس سنوات ، ولكنى بداخلى لم أكن أشعر بالسعادة ، فأنا لم أحقق ما كنت أحلم به، وهى فى نفس الوقت ليست بالنسبة لى الصديقة الحقيقة التى أستطيع أن أحكى لها كل ما يدور داخلى فى حدود اللى بينا ، وهى لا تريد جو الرحلات وإن كنا نخرج سويا كثيراً ، إلى أن أقنعتها ونحن الآن فى السنة النهائية بان نذهب فى رحلة لمدة ٥ أيام ، وهناك بدأت أرى الجو اللى أنا بحلم به وكنت بدأت أنساه ، وأتعرف علينا زميل من الكلية وأصبحنا نتكلم عن أحلامنا ،

وحياتنا ووجدت نفسى تلقائيا ارتاح له جدا وعايزة أتكلم معاه فى مواضيع مختلفة وبصراحة ، وهو شخصية اجتماعية جدا ، ورجعت الكلية وأنا شخصية مختلفة تماما ، فأنا ارفض مزيد من القيود وأبحث عن الرحلات وأحاول تحقيق حلمى القديم ، وفى نفس الوقت متعلقة بزميل الرحلة وابحث عنه دائما و أفكر فى حقيقة مشاعرى نحوه ولا افهمها ، ونحن نتحدث سويا كلما التقينا بضع دقائق ولا أدرى هل من الممكن أن تصبح هناك صداقة حقيقية بيننا ، وأنا أعرف أن له كثير من الأصدقاء الفتيات وأعرف أيضا أنه مرتبط ، ويا ترى إيه هى نظرة الولد فى البنت اللى بتتكلم معاه وتحكيله ، مع العلم بأننا لسة نعرف بعض بس من شهر ولكن أنا حاسة إنه قريب منى ، أنا محتارة ومش عارفة أقرّب أكتر من غير خوف بس ده مش معناه إنى حارمى نفسى عليه ، ولا أبعد ويكون مجرد زميل من بعيد ؟ وده صعب عليّه أرجوكم ساعدونى وشكراً .

■■ الحمد لله إنك لم تتعرفى على هذا الجو الإنفتاحى ـ زيادة عن اللازم ـ إلا بعد مشاركتك على إنتهاء دراستك (والفضل يرجع فى ذلك إلى حفظ الله لك ثم مصاحبتك لصديقتك الخجولة) وإلا كانت مدة معاناتك قد طالت ، تتعلقين بشخص ثم يتبين لك بعد فترة من المعاناه أنه غير مناسب لانه يعرف غيرك ويسمر مع غيرك فتتركيه وتتعلقى بآخر فيه صفات جديدة فتقعين فى أسر حبه ثم سرعان ما ينكشف لك أنه مرتبط بأخرى ، وبعد معاناه جديدة تبحثين عن شخص ثالث وهكذا ... هذا ما كان سيحدث لك لو بدأت حياتك الجامعية فى هذا الجو الذى طالما كنت متطلعة إليه حالمة به ، كنت تريدين أن تعيشى حياتك (بالطول والعرض) ـ كما تقولين ـ رحلات وفسح وأصحاب بنات وأولاد ...تحقيق حلمك ذلك كان سيوردك المهالك ، لأنك ـ كما عرفت من كلامك ـ عاطفية ومتطلعة وطموحة اجتماعياً زياده عن قدراتك وخبراتك فى الحياة

وفى معرفة الناس عموما والرجال خصوصا .

أقول لك الحمد لله أن كل ذلك لم يحدث طيلة الخمس سنوات ، وأن الله قد بعث لك هذه الصديقة لتكون سببا فى حفظك مما وقعت فيه أخيراً ، ها أنت قد رأيت رحلة واحدة أسفرت عن تعلق بشخص متعدد الصديقات ، متعدد الرفيقات والأكثر من ذلك انه مرتبط ، وإنى لأعجب من سؤالك : أقرب منه اكثر ولا أبعد عنه ؟! هى ديه عايزة سؤال ، معروف عن المرأة عموماً الغيرة على من تحب وعدم رضاها عن مشاركة غيرها لها فى محبوبها ، فهل أنت من هؤلاء النساء أم انك نوع شاذ وغير عادى تحبين وتتعلقين بمن له صديقات وخليلات كثيرة ، وهو مرتبط أيضا بأخرى رغم علمك بان كثيرات منهن متعلقات به اكثر منك ؟! ولعلمك .. الرجال الأسوياء قد يتعرفون ويصاحبون ويصادقون و .. و ...كثيراً من البنات وتصل العلاقة بينهم إلى درجات مختلفة ... ولكنهم حينما يريدون الزواج فإنهم لا يتزوجون بواحدة منهن ، بل يبحثون عن التى لم يعرفها أحد ولم تخرج مع أحد ولم تصادق أحد ..لأنه يريدها له خالصة لم ولا يشاركه فيها أحد .. هذا يا بنيتى طبع المرأة عموما ... وطبع الرجل عموماً ، ولكل قاعدة شواذ ، فانظرى إلى نفسك هل أنت من العموم أم من الشواذ وتصرفى حسب ما تمليه عليك شخصيتك وعقلك وليس عواطفك فقط ، فى الغد القريب جدا ستخرجين إلى الحياة العامة والحياة العملية ، وتتعرفين على بواطن الأمور وحقائق الناس ، وسيبدأ عقلك فى أخذ اليد العليا على عواطفك ، وستعلمين صدق نصيحتى لك . وفقك الله إلى الصواب .

باحب مسيحية

●● أنا عندى مشكلة .أنا بحب بنت مسيحية واعتقد إنى لو إتجوزتها أكيد ها أكوّن أسرة وبيت سعيد وأكوّن أسرة صالحة واحتمال كمان البنت دى تُسلم ويكون خير .

وعلى افتراض إنها ما أسلمتش أنا متأكد إن إختيارى جيد بإذن الله ، المشكلة إنى اعتقد إن ما فيش حد هايوافق على تفكيرى ده مع انه مش حرام شرعا .

■■ بادئ ذى بدء ـ وكما ذكرت أنت ـ مباح زواج المسلم من مسيحية .

قال تعالى : ﴿ **والمحصنات من المؤمنات والمحصنات من الذين أتوا الكتاب من قبلكم ..** ﴾ إذن فكلامنا هنا ينحصر فى حسن اختيارك من عدمه ؟ وفى حسن تقديرك للظروف الاجتماعية والنفسية من عدمه ؟ وفى سلامة توقعاتك المستقبلية وخصوصا مسألة تربية الأولاد بين أب مسلم وأم مسيحية ... من عدمه ؟ كما يتوقف ذلك أيضاً على الكفاءة (أى التكافؤ) بينك وبينها من الناحية الاجتماعية والمالية والتعليمية والثقافية ...

وكل ذلك يؤثر فيه موقف أهل الطرفين وسلوكهم تجاه حدوث هذا الزواج والاحظ أيضا انك لم تذكر شيئا عن عمرك ومؤهلك وعملك ... وهذا له دخل كبير فى نظرتى إلى مدى صحة قرارك أو رغبتك فى الزواج منها والعوامل التى دفعتك إلى التفكير فيها دون من سواها ...كما أنك لم تذكر شيئا ـ عن عاطفتها تجاهك وموقفها منك ورأيها هى فى هذه المسألة وأيضا لم تذكر شيئا عن عمرها وعملها وثقافتها ووضع أسرتها و...و... هكذا يتضح لك أن هناك ألف عامل وعامل يتحكم كل منها فى مصير هذا

الزواج بالسلب أو الإيجاب . فإن كنت تستطيع دراسة هذه العوامل كلها واستقراء نتائجها وحساب دورها فى الفشل أو النجاح ... فافعل والله يوفقك لحسن الاختيار ولصحة التقدير وصوابه . واقرأ أيضا إجابتنا تحت عـنـوان : إلى كل من يحب من على غير دينه التى تأتى لاحقا فى هذا الكتاب .

هل تحبنى؟

●● فى الحقيقة إخوانى .. وأخواتى : لا أعرف من أين أبدأ ..

إننى أحب فتاه على صلة قرابة بى وهى تعلم مدى حبى لها وتعلم أننى أحبها اكثر من حبى لنفسى ، ولكن عندما أفاتحها فى الموضوع أوقات تُرِحنِى بكلامها وأوقات أخرى لا أعرف أول ولا أخر لنفسى ، إنها أصبحت تشغل كل همومى بالتفكير فيها ولا اعلم أنها تفكر فىّ ربع ما أفكر فيها أم لا ، فكيف أرتاح وأجعلها تحبنى ؟ هل أبعد عنها ولا أتصل بها أم ماذا أفعل ؟ ساعدونى فهل سأبقى أفكر فيها ولا أحس أنها تفكر فىّ أرجوكم ساعدونى وتحياتى للجميع .

■■ أنت الآخر يا فتى لم تذكر شيئاً عن عمرك وعملك وثقافتك حتى يتسنى لى الحكم على مشاعرك الفياضة هذه .. هل هى مشاعر مراهقة متقلبة أو مشاعر ناضجة مستقرة ؟! وهل صارحتها بحبك لها لتسير فى خطوات الارتباط والزواج أم صارحتها لتمارس معها عاطفة الحب وتتبادلان اللقاءات والمكالمات ؟!.

وما معنى أنها أحيانا تريحك بكلامها وأحيانا أخرى لا تعرف أول ولا أخر ؟!! يعنى إيه تريحك بكلامها ؟ !كلام غير محدد لم تستطع أنت معرفة موقفها منك من خلال هذا الـ (التريبح ..) .

وماذا تريد البنت المستقيمة الواضحة الناصعة من شاب اعترف لها بحبه

غير أن تقول له نعم هذا هو عنوان بيت أبى ... أو ... لا أنا متأسفة هناك غيرك يشغل هذا المكان .. أو ... لا نحن فقط زملاء أو جيران ؟! ماذا تريد البنت غير الواضحة فى الرد غير أن تتلاعب بالشاب وتتسلى به وتتلذذ بمعاناته .. وتضحك عليه ..

أنصحك (تكبّر مخك) وتبتعد عنها وتفكر بعقلك فى مستقبلك ، فإن كان فيها عاطفة صادقة ناحيتك فستجرى وراءك وتصارحك بحبها كما صارحتها من قبل وحينئذٍ لك القرار والخيار وإن لم تفعل هى ذلك فسيكون فى بعدك عنها الخير لك والراحة لبالك والانشغال بما يفيدك اليوم وغداً (ولا تجعل من نفسك روميو بدون جوليت) .

الدائرة المغلقة

●● أنا فتاة أبلغ من العمر ٢٠ سنة فى السنة الرابعة فى كلية الطب . وأنا والحمد لله أتمتع بقدر من الجمال والالتزام . وأنا فى السنة الأولى لى بالكلية أعجبت بزميل لى فى نفس السنة ولكن دون أن أكلمه أو حتى أعرف إسمه . ولاحظت من نظراته لى أنه مهتمٌ بى بعض الشئ (ولكنى غير متأكدة من هذا) وظللت هكذا أفكر به دائما طوال السنة ومع أن صديقتى المقربة لى (والتى تعرف إعجابى به) كانت قد تعرفت عليه بمحض الصدفة إلا أننى لم أحاول أبدا أن أجعلها تُعرِّفْنى عليه .فأنا خجولة جدا وإن كنت أبدو قوية الشخصية ، ثم إنتقلنا إلى السنة الثانية ووجدت نفسى ما زلت متعلقة به مع أنى لا أعرف إلا إسمه فقط .. وشاءت الأقدار أن أتعرف عليه (ولكن دون أى ترتيب) ووجدت نفسى أتعلق به أكثر و أكثر مع أنى لم أتكلم معه خلال السنة كلها إلا ٤ أو ٥ مرات وكان الحديث كله فى إطار الدراسة فقط ، ولكننى كل مرة كنت أحس أننى أرتعش من الخوف

وأنا أكلمه حتى ولو كنا وسط مجموعة من الأصدقاء حيث كنت أخاف أن تظهر مشاعرى له دون قصد وكان كلامه معى يتسم بالخجل والأدب دائما وكان فى بعض الأوقات أحس فعلا أنه معجب بى وبعض الأوقات الأخرى يتعامل معى طبيعى جدا . فأحسست أننى أدور فى دائرة مغلقة لا أعرف إن كان يحبنى أم لا ، ففضّلت فى السنه التى تليها أن أتجنب الكلام معه تماما حتى أتخلص من هذا الوهم ، وفعلا استطعت أن أجعل علاقتنا فقط (صباح الخير صباح النور) مع أننى لم أستطع نزعه من قلبى أبدا حتى الآن ، مع أننى والحمد لله قد إلتزمت بدينى أكثر هذه السنه وأصبحت أكثر إلتزاما فى لبسى وتصرفاتى وعلمت أيضا من بعض الأصدقاء أنه هو الأخر قد إلتزم أكثر وأصبح يواظب على الصلاة فى الجامع مما زاد من تعلقى به أكثر وأكثر مع أننى لم أعد أراه كثيرا ولم نتكلم مع بعض لمدة عامين (فقط إزيك) فأنا أريد أن أعلم هل مجرد التفكير به من آن إلى آخر حرام فهذا يحدث رغما عنى صدقونى؟؟.

وكيف لى أن أعرف حقيقة مشاعرى تجاهه وحقيقة مشاعره تجاهى ؟؟ فصدقونى أنا لا أريد أن يقول لى أحبك أو أن نرتبط مثلا ولكن أريد فقط أن أتأكد فإن تأكدت أستطيع أن أنتظره العمر كله .

أرجوكم ساعدونى فأنا فى تلك الحيرة لمدة ٤ سنوات حاولت مرارا وتكرار أن أنتزعه من قلبى دون جدوى أرجوكم ساعدونى .

■■ يا بنيتى ... أنا أحييك على هذه العاطفة الطاهرة الصادقة التى استطعت أن تتحكمى فيها طيلة أربع سنوات ، ورداً على سؤالك هل مجرد التفكير فيه من آن لآخر حرام ؟ أقول لك : مجرد التفكير فيه ليس حراماً .. ومشكلتك هنا - مادمت لا تقابليه ولا تنفتحى معه فى الحديث - ليست مشكلة حرام أم حلال ولكنها مشكلة التعامل بين شخصين ولكن من جهة

واحدة فقط .. هى انت ، فانت تُجَدِّفين فى بحر بمجداف واحد فتظلين تدورين حول نفسك دون قطع أى مسافة تذكر ، أو انك تطيرين بجناح واحد ، فتكادين تسقطين ... وهذه هى الدائرة المغلقة . . . أما سؤالك عن حقيقة مشاعرك نحوه فانت وحدك التى تستطيعين أن تجيبى على هذا السؤال مع العلم بأن هذه المشاعر المبنية على نظرات من بعيد لبعيد وعلى كلمات معدودة على أصابع اليد طيلة ٤ سنوات .. هذه المشاعر غالباً ما تكون سطحية وليس لها جذور عميقة تثبتها عند هبوب رياح المعاملة والمعاشرة والإطلاع على الصفات الحقيقة للشخص ، وعند الاحتكاك بالواقع المختلط فيه المحاسن والعيوب والحلو والمر ، عندها تتكشف حقائق تؤثر على تلك العواطف إما بالتثبيت أو بالاقتلاع ، أما حقيقة مشاعره هو تجاهك فلا نستطيع التكهن بها إلا من خلال كلامه ومعاملته معك ، وواضح أن هذا الاتصال من ناحيته ضعيف ولا يحمل أى مشاعر واضحة ، ولعلمك الرجل أكثر جرأة من المرأة فى التعبير عن تعلقه بها أو حبه لها فى هذه المرحلة بالذات ويخاف على من يحبها من أن تفلت من بين يديه أو أن يسبقه إليها غيره فيعبر لها عن حبه حتى يربطها به أو (يحجزها له) ، فما دام ذلك لم يحدث منه فانا أعتقد أنه لا يحمل لك مشاعر حب أو تعلق بك ، .. ولذا انصحك بالاعتدال فى كم عواطفك ، ومزيداً من التحكم فيها حفاظا على كرامتك ومستقبلك ، وإنتبهى لدراستك وكونى عملية اكثر وواقعية أكثر ، ... فإذا تقدم إليك الشخص المناسب - هو أو غيره - فاطلقى له المشاعر كما تشائين ، وإسبحى فى بحر حبه كما يحلو لك ... وإلى ذلك الحين حافظى على مخزون العواطف الجياشة لمن يستحقها ولمن يبادلك نفس الشعور (ولا تحرثى فى البحر) .

العادة السرية (حقيقة وحل)

●● السلام على أحبائي أنا إنسان أتخيل كثيرا انني متدين ولكني افعل أشياء كثيرة مش كُوَيِّسَة (العادة السرية) فماذا أفعل كي أنتهي من هذه الكبوة .

●● العادة السرية: لقد بذلت كل جهدى حتى لا أفعل هذه العادة فلم أستطع أريد منكم حل حتى لا أفعلها مرة أخرى أنا لا أريد براهين دينية لأنى أعرفها بل أريد البراهين المستقبلة او أريد أن أعرف ما سيحدث لى فى المستقبل .

●● دلونى : كيف أمنع العادة السرية ؟! .

●● أنا بمارس العادة السرية . ماذا أفعل لكى أبعد عنها وما أضرارها على الإنسان وما الذى يعوض النقص ؟؟ .

■■ العادة السرية هى استخراج الشهوة الجنسية من مكمنها وإفراغها بطريقة مفتعلة غير الطريقة الطبيعية (أى بدون الرفيق - الشخص مع نفسه) وتتعدد الدوافع لممارسة هذه العادة من الجنسين وهى فى الذكور أكثر شيوعاً منها فى الإناث .

فمن هذه الدوافع :-

١- إثبات (للنفس أو للغير) الحيوية والقدرة والكفاءة الجنسية ، وخصوصا عند الأشخاص ضعيفى الثقة فى أنفسهم أو المتشككين فى ميولهم الجنسية.

٢- تفريغ الطاقة الجنسية المحتبسة والتى تهيجت نتيجة للتعرض للمثيرات الجنسية المختلفة سواء بالتفكير أو النظر أو الكلام أو الاحتكاك .

٣- استجلاب الإحساس بالمتعة واللذة دون التعرض مسبقاً للمثيرات الجنسية .

٤- حب الاستطلاع والتجربة واكتساب الخبرة للمبتدئين فى الممارسة .

٥- التقليد ومحاكاة الغير من الأصحاب والشلل خصوصا فى الممارسة الجماعية.

وكما تتعدد الدوافع تتعدد أيضا الصور لممارسة هذه العادة ، وتختلف أيضا المعدلات (أى عدد المرات فى الفترة الزمنية الواحدة) فبين مُفْرِط فى أدائها وبين معتدل وبين مخفف .. وبين من جربها مرة واحدة أو مرتين ثم قطعها نهائيا . وبناء على ذلك .. تتعدد وتختلف النتائج والعواقب والتأثيرات الناتجة عن ممارسة هذه العادة ... وهنا هو جوهر الكلام عن المشكلة وحلها .. الكلام المهم ليس عن ممارستها أو الامتناع والإقلاع عنها نهائيا – وإن كان الإقلاع عنها نهائياً يعتبر أملاً منشوداً وأمنية عظيمة لدى الجميع – ولكن المهم هو ...كم مرة ؟ كل كم من الزمن ؟ وكيف تمارسها ؟.

بالنسبة للكيف .. هناك طرق أقل ضرراً ، وطرق أخرى تسبب ضرراً عاجلاً وآجلاً وسنتحدث عموماً عن أضرار العادة السرية بعد قليل ..

بالنسبة للكم (أو المعدّل ..) هذه يختلف من شخص لآخر ومن بيئة لأخرى ومن عمر لآخر ... ولا اقول من جنس لآخر فكلامى هنا ينحصر فى الذكور فقط ، أما الإناث (القلة منهن) اللاتى يمارسن العادة السرية ، فإقلاعهن عنها نهائياً أمر سهل وميسور وواجب وليس فيه إشكال .

ولأن العادة تلك هى بديل مؤقت عن ممارسة الجنس الطبيعى بشكله الإجتماعى المقبول (الزواج)، فإن الإفراط فيها وزيادة معدلها قد يؤدى (غالبا) إلى إنحراف المزاج الجنسى عن الشكل الطبيعى إلى الشكل الذى طالما مارسه صاحبه طيلة سنوات عديدة بمعدلات عالية حتى إن البعض

يظل يمارس العادة السرية بعد الزواج ويجد فيها متعته أكثر من الطريق الطبيعي .. وهنا مكمن الخطورة الكبيرة .. أن تتحول ممارسة العادة إلى نوع من الإنحراف الجنسي أو الشذوذ .

ولذا فإن تقليل معدلها (باستمرار) يجب أن يكون هو الهدف الأول والأخير لمن وقع في هذه المشكلة .. وكذلك يجب أن يكون هو التوجيه الأول والأخير لمن يتعرضون للنصح والتوجيه للشباب ... تقليل معدل الممارسة باستمرار وببطء .. ففي ذلك تجنب لكل الأضرار النفسية والجسمية الممكنة الحدوث ، بمعنى .. من يمارسها مرة في الأسبوع يجب أن يضع جدولاً زمنيا (بطيئا) لممارستها مرة في الأسبوعين ثم مرة في الشهر ثم مرة في الشهرين ثم ثلاث مرات في العام .. وهكذا ... وأقول ببطء كي يستقر التغيير الجديد كل مرة ولا يرتد صاحبه عنه سريعاً كما أتى سريعا إن من يستهلك قدرته وكفاءته الجنسية قبل الزواج بالعادة السرية مثله كمثل من إشترى بدلة جديدة لمناسبة هامة جدا لا تتكرر في حياته كثيرا - وهو لا يستطيع ولا يمكن له أن يشترى بدلة أخرى - فبدلاً من أن يحافظ على بدلته الجديدة للمناسبة السعيدة الهامة المنتظرة أخذ يلبسها في كل مشاويره اللى تسوى واللى ما تسواش حتى استهلكها تماما و أصبحت لا تليق ولا تنفع فيما اشتريت له وفي نفس الوقت - كما قلنا من قبل - لا يستطيع أن يشترى بدله أخرى ... فهذا هو الموضوع ... معك رصيد ... فحافظ عليه حتى يحيين وقت الحاجة إليه ... هذا بالإضافة إلى - وجنبا إلى جنب مع - إيجاد وممارسة البدائل اللذيذة والممتعة كالرياضة والفسح والترفيه بأنواع الفنون المباحة والمتاحة ، مع الاجتهاد والإنجاز والتفوق في العمل أو الدراسة والوقوف على أرض صلبة من الناحية المادية والاقتصادية حتى يتسنى للشخص ختام هذا المشوار الكفاحي الطويل بالزواج المبكر على قدر الإمكان وهذه هي نهاية المطاف الناجحة والسعيدة إن شاء الله .

ولا انسى أن ادلك - عزيزى الشاب ، عزيزتى الفتاة - على الوصفة النبوية الرائعة وهى أقوى ما عُرف من وسائل حماية ووقاية واشباع فى نفس الوقت .. الا وهى صيام التطوع .. الذى يقوى الإرادة والعزيمة فى التحكم فى رغبات البدن ونوازعه ، ولا يجعل الإنسان أسيراً لشهوات بدنه .. قال ﷺ : **« يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة - أى القدرة على الزواج - فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء »** .

حائر

●● أنا طالب بالفرقة الثالثة مَنّ الله على بالالتزام ولكنى أحببت طالبة ملتزمة حبا لدينها ولتدينها ولكنى لا أعلم إن كانت مرتبطة أم لا والمشكلة أنى لا أستطيع أن أسألها إن كانت مرتبطة أم لا .

ملحوظة : أنا لا أريد عمل علاقة حب آثمة إننى أريدها زوجة ولكنى لا أستطيع أن أقدم على الخطوبة قبل عام ونصف و أخشى أن تفوتنى هذه الفتاة الملتزمة وكل كلامى هذا من باب الأخذ بالأسباب وطلب الزوجة الصالحة فدلونى ماذا أفعل فإنى حائر ، وأسألكم الدعاء لى أثابكم الله .

■■ أنت طالب فى الفرقة الثالثة .. إن كنت ناجحا فى دراستك فأمامك عامان تقريبا لإنهاء دراستك ، فإن كنت معافاً من الخدمة العسكرية وأمامك وظيفة فورية أكيدة تنتظرك عقب تخرجك (أو عمل) ، ولديك شقة شبه جاهزه فانت جاهز الآن لمفاتحتها مباشرة وسؤالها عن رأيها والتقدم لخطبتها عقب امتحانات هذا العام ... والزواج منها بعد عام آخر أو عامين .. هكذا على طول .

أما إن لم يكن لديك وظيفة أو عمل ينتظرك عقب تخرجك بالإضافة إلى الخدمة العسكرية بالإضافة على عدم وجود شقة .. فأنصحك الا تلتفت إلى هذا الأمر لا بالنسبة لها ولا لغيرها .. حتى لا يطول عذابك وتعلقك دون طائل ولربما يأتى من هو جاهز (فيخطف) الحمامة ويطير دونك ، أنصحك إن كان الحال كذلك أن تنتبه لدراستك ثم لحياتك العملية بعد ذلك وتُكَوِّن نفسك ، حتى إذا قطعت ٨٠ ٪من المشوار المطلوب .. عندئذٍ انظر حولك واختر لنفسك من تكمل المشوار معك .

أما قولك : (أخشى أن تفوتنى هذه الفتاة الملتزمة ....الخ) . فهذا كلام مرفوض لا مبرر له ، فَسُوق الفتيات الملتزمات لن ينضب والزوجات الصالحات لن ينتهين من الحياة ، وكل زواج له متطلباته فاستعد للمتطلبات الزوجية أولاً (ولو بنسبة ٨٠ ٪) ثم ابحث عن الفتاة والزوجة ، ولا تضع العربة أمام الحصان وتقول هذه هى الفتاة ... فأين الزواج ؟!! .

«يا معشر الشباب : من استطاع منكم الباءة فليتزوج .. ومن لم يستطع فعليه بالصوم » .

مش قادر أكلمها

●● أحب فتاه أنا أكبر منها بثلاثة شهور تسكن بجوارى وأحبها من طفولتى ولا أستطيع أن أكلمها لأنها فى غاية الأدب وعمرى ما كلمتها وسنى ١٦ سنه وخايف أكلمها مع أن نظراتنا الصامتة لبعض تدل على إنها تحبنى وإننى أحبها .

■■ وتكلمها ليه ؟ ... أنت مراهق (لسة ١٦ سنة) وكلامك معها سيزيد إنشغالك بها وكما أن عاطفتك فى هذا السن غير مستقرة ومعرضة للتغيير ، وأنت معرض للإعجاب بغيرها ... ثم بغيرها ... وهكذا حتى تنضج وترشد وتستقر أمورك بعد إنتهاء فترة المراهقة وحبك الآن - لها أو

لغيرها ـ لا ينبنى عليه أى عمل مفيد سوى الآلام والمعاناه والسهر و...
فارحم نفسك من كل هذه السلبيات وإنتبه لدراستك إن كنت طالبا أو لعملك إن كنت عاملا ، واسع للاعتماد على نفسك وتكوين مستقبلك .

خلاص زهقت

●● أنا اسمى م .ح مشكلتى تتلخص فى إنى بحب بنت بكل مشاعرى ، ورغم كده هى عارفة وإتكلمنا مع بعض كتيير وتقريبا شبه مرتبطين لكن رغم إنها عارفة قد إيه أنا بحبها وعايز أرتبط بيها قدام شويه وقولتلها إنى بحبها أكثر من ١٠٠ مرة إلا أنها عمرها ماقالتلى نفس الكلمة ولا حَسّستْنى بيها ومضَايقْهَا منّى إنى قليل الكلام شوية .. لأن دى أول تجربَة عاطفية لىّ ، أنا زَهقت من الموضوع ده ورغم إنى عمرى مزعلتها تيجى هى ببساطة وتبعتلى على الإيميل وتقولى (الوداع)كل ده ليه أنا شبه منهار مش عارف أسيبها ولا أروح أكلمها وأدوس على كرامتى من شدة حبى ليها ...

■■ كلامك فيه تناقض : إزاى تقول إنك كلمتها كتيير وقلت لها بحبك أكثر من ١٠٠ مرة وفى نفس الوقت مضايقها منك إنك قليل الكلام شوية ؟!! .

أنت رخصت نفسك قدامها وهى إتعززت عليك ، بل بدأت تلعب بيك وبمشاعرك وتبعت لك على الإيميل (الوداع) .. ولسة بتسأل كل ده ليه ؟! وتقول أنا شبه منهار مش عارف أسيبها ولا أدوس على كرامتى وأكلمها ...احفظ كرامتك يا رجل ، إذا كانت علاقتك بيها تحتاج الآن (الدوس) على كرامتك ، فما بالك بعد الزواج ـ إن تم ـ هايبقى فاضل فيك إيه من كرامتك أو من رجولتك .

احفظ رجولتك وحافظ على شخصيتك ، فالبنت أو المرأة لا تحب المدهول الدلدول والرخيص على نفسه يبقى رخيص وأرخص على غيره .

الصراحة .. آه من الصراحة

●● أنا فتاة أدرس بكلية الطب مشكلتي أني شديدة الصراحة قليلة المجاملة حتى مع والدتي فأى شئ لا يعجبني أقوم بانتقاده فورا مما يجعلني في بعض الأحيان فظة ولكني دائما أحاول أن أستخدم أسلوبا لائقاً ولكن كثيراً ما أضايق من حولي فكيف أتجنب ذلك .

■■ آه من الصراحة .. ما تركت لي من صاحب .. ولكن إنظري يا بنيتي .. رؤية الخطأ وتشخيصه شئ .. وتغييره شئ آخر ، رؤية العيب شئ .. ومواجهة صاحبه به شئ آخر ، الإطلاع على ما فسد شئ ... ومحاولة إصلاحه شئ آخر ..

ليس معنى هذا تثبيط الهمة وحل العزم على التغيير والإصلاح والنصح ..لا إنما ذلك المراد يتطلب خطة محكمة لتوفير أسباب الاستجابة والاقتناع ممن تواجهينه بعيبه أو خطئه ، وذلك لهدفين :

أولهما : ـ تحقيق التغيير إلى الأفضل والأحسن والأصوب .

ثانيهما : ـ (وهو أهمها) عدم حدوث مشكلة جديدة بينك وبين الطرف الآخر فلا أنت غيرت الخطأ ولا احتفظت بعلاقة جيدة معه ، وبدل ما كانت مشكلة واحدة أصبحت مشكلتين وأضيف إلى ذلك معاناتك مع معاناة الآخرين .

مطلوب أولا : ـــ أن تكون علاقاتك بالآخرين ممتازة أو جيدة بصفة عامة .

ثانياً : أن يتوفر قدر كافي من الثقة المتبادلة وخصوصاً ثقتهم فيك وفي

قصدك وفي تقديرك وحكمك على الأمور

ثالثـاً : أن يتوفر قدر كافى من المحبة المتبادلة وخصوصا حبهم لك بصفة شخصية (**حبيبك يقرش لك الزلط ... وعدوك يتمنى لك الغلط**) .

رابعـاً : أن تختارى الوقت المناسب للنصح والتوجيه (مناسب للمنصوح) وغالبا ما يكون هذا الوقت غير الوقت الذى تم ارتكابه للخطأ فيه .

خامساً : أن تختارى المكان المناسب والظروف المحيطة المناسبة ، فلا يتم نصحه أمام الآخرين لعدم إحراجه ، ولا أمام من هو أصغر منه حتى لا تأخذه العزة بالإثم فيصر على خطأه .

سادساً : أن تتخيرى الأسلوب والكلمات المناسبة الرقيقة التى تفتح قلب السامع للإصغاء والاستجابة ، ولا تضع حائلاً بينه وبين الناصح لأن الكلمة القاسية تجعله يترك لب الموضوع وينفعل ضد الأسلوب فتكونى أنت السبب فى رفضه للنصيحة لأن الإطار الذى قدمت فيه النصيحة غير مقبول. أرأيت لو أنك اشتريت هدية ثمينة وغالية لعزيز لديك ثم غلفتها بورقة (جرنال) بالية قديمة ثم ألقيتها فى وجهه .. هل يا ترى سيقبلها ويفتحها وينظر ما فيها أم سيهاجمك ويرد عليك هديتك مهما كان ما بداخلها ؟ .

الشكل يا بنيتى لا يقل أهمية عن الموضوع ..بعض القضايا يرفض القاضى النظر فيها وفى موضوعها من البداية لأن شكلها غير مقبول (قانونيا) فيحكم فيها بالرفض أو بالرد من حيث الشكل (القانونى) أما إذا قبلها من حيث الشكل فيبدأ ينظر فى الموضوع بعد ذلك .. أرأيت ... حتى القانون والقضايا وحقوق الناس لابد أن تأتى بشكل مقبول . . مقبول .. مقبول . . ولا تنسى .

سابعاً : إذا كنت توجهين النصيحة إلى من هو أكبر منك لا تنسى أن

تعامليه فى ذلك معاملة التلميذ للأستاذ وأن تستخدمى الأسلوب غير المباشر فى توجيهه ، وتذكرى فى ذلك الحسن والحسين رضى الله عنهما حينما رأيا شيخاً كبيرا لا يحسن الوضوء فأرادا نصيحته بالطريقة التى لا تؤذيه فقالا له يا شيخ إنى وأخى إختلفنا فى طريقة الوضوء فاحكم بيننا فتوضأ كل منهما أمامه فادرك الرجل الكبير خطأه وقال والله إنكما تحسنان الوضوء وأنا الذى تعلمت منكما .

الكلام كتر عليّ

●● أنا فتاة فى كلية الصيدلة ربطتنى زمالة قوية بزميل لى معى فى السكشن لم يوعدنى بشئ و أنا سعيدة بذلك جدا لأن من رأيى مفيش حد عارف الظروف وهو أيضا لمح لى بذلك قال لى إنه لا يحب أن يوعد بشئ ولا ينفذه لأنه مش ضامن الظروف ولكنى أشعر معه بالارتياح وأحيانا أشعر من تصرفاته إنه يحبنى وبيخاف عليّ .

لكن مشكلتى هى إن كل أحد يشوفنا مع بعض يفتكر إن هناك شئ بيننا والكلام كَتَر من ناحية زملاتى ولكن هو لا يشعر بشئ وأنا بس اللى بسمع الكلام ده أنا مش مضايقة من حاجة إلا أنه مش حاسس وأنا إللى متحملة كل ده لكن أنا مش هامنى حاجة ولكن أشعر بنظرات الغيرة بين زميلاتى مع العلم أنى خجولة جداً وحاولت كذا مرة أنى أقوله على الكلام إللى بيتقال علينا لكن أخاف إنه يفتكر إنى أريده أن يصارحنى بحُبُّهْ أو شئ من هذا حتى زميلتنا أقرب الناس لى بدأت تبعد عنا ومبْتُقَفْش معنا زى الأول تخاف من الكلام عليها وهو لا يدرى وأنا مش عارفة أقوله إيه أريد حلاً بس من غير جرح لمشاعره أو شعوره بأنى أريده أن يكلمنى فى الحب أو شئ من ذلك مع العلم أن كل

جلساتنا بتكون مذاكرة أو شرح أو دردشة عادية ... ماذا أفعل ؟؟ .

■■ بعد كل اللى قولتيه ده .. وبعد كل العلاقة الطويلة دى اللى خليتكم على كل لسان ... بعد كل ده تقولى (أحيانا أشعر من تصرفاته إنه بيحبنى) يعنى بعد كل ده وبعد تعرض سيرتك وسمعتك للكلام لم يصارحك .. بل لم يهتم .. بل لم يشعر بكلام الآخرين .. يا بنيتى هذه علاقة من طرف واحد .. طرفك أنت ، وأنت تدفعين الثمن غالياً من سمعتك وكلام الآخرين عليكى ..حتى أقرب الناس إليكى بدأت تبتعد عنك .. وهو لا يدرى .. هذا نزيف تنزفينه من أهم ما تملكين .. إنك تفرطين فى أعز ما لديك إنتظاراً لوهم وعشماً فى خيال ، وجرياً وراء سراب ، ..كل ذلك وهو على حد قولك (لا يشعر بشئ) .

إرجعى إلى عقلك ، واستردى سمعتك ، وتصرفى كباقى زميلاتك العاقلات اللاتى يخشين على أنفسهن ، وركزى على دراستك ، واللى عايزك يجيلك ، واللى يحبك هو اللى يجرى وراكى ، وما ترخصيش نفسك .

دلونى .. ماذا أفعل ؟

●● أنا طالب فى كلية نظرية تعلق قلبى بفتاة زميلة لى بالقسم وأحَبّها لدرجة لا يمكن لك تخيلها وهى فتاة جميلة وعلى دين وخلق وأنا والله لا أحبها لمجرد الجمال بل وجدت فيها فتاة أحلامى وزوجة المستقبل ولكنى لا أستطيع إخبارها بحقيقة شعورى لأنى لسه بدرس مع العلم بأنها تبادلنى بشعور طيب ولكنى لست قادراً على الزواج فى الوقت الحالى وأسعى جاهدا للبحث عن عمل فما الواجب علىَّ فعله حتى أخبرها بحقيقة شعورى الصادق وحتى لا

تضيع منى ؟ ولكم جزيل الشكر .

■■ تحبها لدرجة لا يمكن تخيلها - لا تستطيع إخبارها بحقيقة شعورك - لسة بتدرس - لست قادراً على الزواج - بتسعى جاهدا للبحث عن عمل - ....معادلات صعبة لا يمكن حلها إلا بالإنصراف للناحية العملية فى حياتك والتعامل مع الواقع وعدم السباحة فى بحر الخيال ، وعدم الطيران فوق سحاب الأوهام ، وعدم التمسك بخيوط العواطف الواهية الضعيفة التى لا يقويها أى معطى من معطيات الواقع الملموس ، إنتبه لدراستك واسع للعمل ، وكوّن واقع ملموس لحياتك وابْنِ القاعدة الأساسية المطلوبة للحياة الاجتماعية المستقرة ثم بعد ذلك؟ ابحث عمن تريد .. هى أو غيرها .. ولا تخشى فالزواج سوقه لا ينفض ، ولا داعى لتعذيب نفسك وتعذيبها هى بمفاتحتها بشعورك تجاهها .. فلربما تتغير الظروف .

حب وخطيئة

●● السلام عليكم و رحمة الله وبركاته أنا طالب فى إحدى الكليات العملية وعلى علاقة حب بجارتى وهى أيضا فى إحدى الكليات العملية التى لا تقبل الجنس الأخر ولقد التحقت بها بناء على رغبتى وأريد الارتباط بها لكى أحافظ على نفسى وأحافظ عليها أيضاً ولكن والدتها ترفض بشدة نظراً لوفاة والدها ، وأنا لا أنكر حبى لها ورغبتى فيها وأحيانا يغلبنى الشيطان وتغلبنى نفسى الأمارة بالسوء لعمل أى شئ معها وأندم بعد ذلك لما حدث ، وهى تبكى بكاءاً شديداً وتقول إن الله لن يبارك فى هذه العلاقة وإن تم وحدث ارتباط رسمى فلن يبارك الله نتيجة لهذه المعاصى والذنوب التى نرتكبها .

ماذا أفعل بالله عليكم ؟ إننى أحبها حباً جماً ولا أستطيع البعد

عنها ولا أستطيع الارتباط بها إلا بعد أن نتخرج من الكلية أنا وهى ، لا تقولوا لى لا تراها ولا تحدثها ... !! .

■■ يا رجل ..ترتكب الخطيئة وتكررها ..ثم تقول لنا لا تقولوا لى لا تراها أو لا تحدثها .. وفى نفس الوقت لا تستطيع الزواج منها ووالدتها لا توافق بشدة ..

ماذا تريدنا أن نقول لك إذن ..تريدنا أن نقول لك إستمر فى فعل الخطيئة ؟! إستمر فى معاشرتها فى الحرام ؟! إضرب بكلام ورغبة والدتها عرض الحائط ؟!. إضرب بشرع الله عرض الحائط ؟! إضرب بقيم وأصول المجتمع عرض الحائط ؟! هل الغيت عقلك ، هل صرت كمن يسكنون الغابة ، إذا أراد أحدهم فعل شئ فعله إما بالقوة أو بالاختفاء عن الآخرين ؟! ماذا تريد أن تكون ؟ وماذا تريد من الزواج وما قيمة الزواج إذا كنت تفعل ما تريد من غير زواج ؟! .

إبعد عن الحرام ..حتى يبارك الله لك فيما تبقى من عمرك وصحتك واطلب ما تريد عن طريق ما أحل الله ، فإن لم يكن فى إستطاعتك فامتنع واصبر واشغل نفسك عما لاحق لك فيه يعوضك الله بخير منه .

« يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء» أى حماية ووقاية .

حب من طرف واحد

●● آسف إنى سوف أضيع وقتكم الثمين لكن والله أنا محتاج استشارة عاطفية حيث أنى تركت الوطن والأحباب على أمل التواصل معهم وعلى أمل أن أجد من يرد علىَّ نفسى ويريح قلبى بكلمة حب أو كلمة عطف أو إيميل أو رسالة أو مسد كول أو أى شئ من هذا القبيل ولكن الظاهر إن البعد جفا أو إن البعيد عن العين بعيد عن القلب

خبرونى بالله عليكم ماذا أفعل فيمن نسانى ونسى الحب الكبير الذى فى قلبى له ونسى أنى بعيد غريب وحيد لا أنيس ولا جليس و أحتاج العطف والحب ممن أحبهم كثيراً ؟ .

أحبتنى .. ثم تراجعت

●● أنا شاب من المجمع النظرى أحب فتاة فى المدرسة حيث إننى تكلمت معها وأشعر مع ذلك أنها تبادلنى نفس الشعور حتى قالت لى إننى أحبك ولا أحب أحداً غيرك ، مضت قصة الحب سنتين ومع ذلك لا أستطيع أن أتكلم مع فتاة أخرى فى كليتى لأنى أراها دائما فى مخيلتى وقلبى ، أنى مع ذلك باختصار لا أستطيع العيش من دونها المشكلة هى إنها فى يوم من الأيام وفجأة تراجعت وقالت أحب أن نكون صديقين لا أكثر ومنذ ذلك الوقت لا أستطيع أن أراها حيث أريد أن أتقدم لخطبتها ولا أستطيع أن أخمن ما إن كانت تحبنى كما أحبها أم لا .

أحببتها ولم أصارحها

●● أنا طالب فى الفرقة الثانية الآن .. تعرفت على زميلة لى وأنا فى الفرقة الأولى ولكنى تخلفت سنة عنها وهى الآن فى الفرقة الثالثة والمشكلة أنى من عامنا الأول وأنا أحبها ولكنى لم أصارحها ولكنها تقول لى كلام أفهم منه أنها تحبنى وأنا والحمد لله قادر إلى حد ما مادياً ولكن لا أراها إلا بالصدفة كل أسبوع أو اثنين والمشكلة الأكبر أنها أكبر منى عمراً بـ ٥ شهور ماذا أفعل أكمل ولا أنساها ؟!.

■■ العناصر الأساسية لمشكلاتكم الثلاث واحدة :حب من طرف واحد يتخلله ظن واحتمال بحب من الطرف الآخر ، أو هجر ونسيان وتراجع

منه أيضاً ، والحل الذى أراه لمشاكلكم هو ان يهتم كل منكم بنفسه أولا ... علمياً (دراسيا) واقتصاديا (عمل أو وظيفة) واجتماعيا (تحضير سكن الزوجية) ثم بعد ذلك ينظر فى قلبه .. فإن كان الحب الحالى مازال موجوداً فليصارح به الطرف الآخر مباشرة دون مواربة وليتقدم إلى خطبته والزواج منه ، أو فليتحدد موقف الطرف الآخر منه دون احتمالات وظنون وتهيؤات .. أى إما أبيض أو أسود ، إما الطرف الآخر يريدك أو لا يريدك .. احسم أمرك وحدد موقفك ، وإن كانت العاطفة قد تغيرت بعد التحضير للزواج - كما وصفت - إذن فلتبحث عن الفتاة المناسبة من جديد (على مية بيضا زى المثل ما بيقول) ودعكم من الفتيات التى تلعب - حالياً - بعواطفكم : مرة تقول بحبك ومرة تقول خلينا أصدقاء ، ومرة ماتردش ولا تعبّرك ، دعكم منهم ، فأولئك صنف من البنات يردن الاحتفاظ بالشباب على سبيل الاحتياط .. يعنى (لو ما جاش أحسن منه يبقى لابد منه) .. (خليه موجود على الرف لو احتجناه أخذناه) هكذا فلسفة هذه المجموعة من الفتيات .. هى مش خسرانه حاجة لكن إنت اللى بتخسر وقتك وعمرك وأعصابك وصحتك ..أما انت يا صاحب العمر الأصغر منها بـ ٥ شهور فهذا فى حد ذاته ليس مشكلة على الإطلاق ، إن توفرت الشروط والمتطلبات الأخرى فليست هذه مشكلة بتاتاً .

الأفلام والصور الجنسية

●● أنا أحب مشاهدة أفلام جنسية وصورعارية .. هل هذا خطأ ؟ .

●● أنا فتاة أحب الصور الجنسية أعمل إيه ؟.

■■ حب الشئ ليس دليلاً على أنه نافع ، فالإنسان يحب ما ينفعه وبعض ما يضره أيضاً ..المدخنون وشاربى الخمور والمدمنون يحبون هذه الأشياء وهم أعلم الناس بضررها .

ورغم ذلك أقول : إن حب النظر إلى عورات الآخرين ينقسم قسمين :

الأول : النظر إلى عورات نفس الجنس ..فحب هذا نوع من الشذوذ أو يؤدى إلى الشذوذ الجنسى .. وهذا ضدّ الفطرة الطبيعية

الثانى : حب النظر إلى عورات الجنس الآخر (المخالف) وهذا أمر فطرى و طبيعى مجبول عليه الإنسان منذ خلقته الأولى ، إلاّ أن الله عزوجل -فى جميع شرائعه - نظّم لنا هذه الفطرة ، وهَذّبها ، وأمرنا أن نختلف فيها عن عالم الحيوان ، فأباح لنا النظر إلى أشياء منها (المحارم) وحرم علينا النظر إلى أشياء أخرى (الأجانب) حتى لا نعيش كالحيوانات فى الغابة أو التى نرى بعضها فى الشارع أحيانا (القطط والكلاب) فالإنسان مخلوق كريم عظيم كرمه الخالق سبحانه على سائر المخلوقات ﴿ **ولقد كرمنا بنى آدم** ﴾ .. ولذلك شرَّع له ما يجعله كريماً دائماً ، مرفوعاً دائماً فوق الدنايا ،متعالياً دائماً فوق الإنحطاطات والتَّسَفُّلْ .. من هنا وجب على كل إنسان - من الناحية العقلية ومن الناحية الشرعية وأيضاً من الناحية الاجتماعية - أن يهذب رغباته ويعلو بها إلى ما يستحق من كرامة الإنسانية التى وهبها الله له ، المشكلة ليست فى حبه للشئ ذاته فهذا أمر قد يكون طبيعياً كما قلنا ، ولكن المشكلة فى ممارسته لما يحب !! أو كلما أ حب الإنسان شيئا فعله ؟! لا .. أو كلما اشتهى الإنسان شيئا اشتراه ؟! لا .. أو كلما تاقت نفسه إلى فعل قام به ؟! لا .. إذن أنا لا ألومك على مجرد الميل والحب ولكن لابد أن تكون لدى كل منكم (فرامل) يمنع نفسه بها عن إتيان ما لا يليق به كإنسان كريم ، ولينتظر الفرصة الطبيعية حينما تسنح له ليمارس ما يحبه بطريقة مباحة طبيعية (حلال) لا تجعله يتخفى بفعلته كما تتخفى القطة بالسمكة التى سرقتها .. هـــذا شــئ .. والشئ الآخر .. تخيلوا لو أن كل الناس ذكورا وإناثا كانوا يمارسون (هواية) الفرجة على الأفلام والصور الجنسية هكذا دون ضابط ولا رابط .. إلى أى شئ سيجرهم ذلك ؟! وكيف حال المجتمع حينئذٍ ؟ !وهل ترضون

ذلك لأخواتكم أو لبناتكم ؟!! .

ثم إن التعرض للأفلام والصور الجنسية لا تنتهى الشهوة به حتى يؤدى إلى إفراغها وغالبا ما تكون بطريقة ممنوعة محظورة مُجَرَّمة مُحَرَّمة . فهو يؤدى إلى تهييج الشهوة الجنسية التى تحتاج إلى إفراغها حتى يستريح صاحبها ، فلو كان غير متزوج فسيدفعه ذلك إلى البحث عن الممنوع وارتكاب مزيد من المحظورات والوقوع فى المتاعب ، والمثل بيقول : (**الباب اللى ييجي لك منه الريح سده واستريح**) والحديث الشريف يقول : « **إذا بُليتُم فاستتروا** » .

أضف إلى ذلك أن الله عزوجل قسَّم على الناس أنصبة مختلفة فى الجمال الجسمى والكفاءة الجنسية كما هو الحال فى الرزق المالى وفى الصحة وفى المناصب و ..وكافة نعم الحياة وهباتها ، فماذا تفعل أنت بل ماذا يفعل أى إنسان يرى أن ما أعطاه الله من إمرأة (زوجة) أقل جمالاً مما يرى فى تلك القنوات والمواقع الإباحية ، سيزدرى (أى يكره ويحتقر) نعمة الله عليه فى زوجته ويرثه ذلك كراهية لها بل لحياته الزوجية كلها ، وينتج عن ذلك تصدعات وشقوق تؤدى إلى انهيار البيت الزوجى كله أو إلى الخيانة الزوجية والانحراف الدائم .

ولا تنسوا أمراً مهماً للغاية .. أن هذه المواقع الإباحية لا تعرض الجنس بصورته الطبيعية الصادقة .. لا .. بل تعرض صوراً مختلفة من الشذوذ والانحراف الجنسى أنتم أدرى به .. والأدهى من ذلك تعرض بعض صور النشاط الجنسى بصورة كاذبة خادعة تجعل المشاهد - رجلاً كان أو إمرأة - يظن فى نفسه الضعف والخيبة والفشل ، كأن تكبّر الكاميرا أعضاءً معينة عن الوضع الطبيعى فيظن المشاهد نفسه قزما ، وكأن يستمر النشاط الجنسى لساعات وساعات قبل أن يفتر صاحبه ، بينما فى الحقيقة هذه تكون لقطات مختلفة مُجمّعة .. وغير ذلك من التقنيات الخادعة تماما كما فى الأفلام العادية مما يسمى بـ(الخدع السينمائية) .

وكثيراً ما جاء إلينا أزواج وزوجات يشتكون من قصور جنسي من الطرف الآخر بعد ما رأوا وشاهدوا هذه المواقع والقنوات ، وكانت حياتهم الزوجية على وشك التفكك والانهيار ، وبالسؤال والتحري وجدنا السبب وشرحنا لهم الشئ الطبيعي والشئ المزيف الخادع ، فشابوا إلى رشدهم واستقرت أحوالهم وهجروا الفرجة على هذه الأشياء الضارة المضرة التي ليس لها هدف سوى تحويل الإنسان إلى أقل من الحيوان .. نعم أقل من الحيوان .. لأن الحيوان له قانون ونظام حتى في نشاطه الجنسي .. أما أولئك فتدنوا إلى أقل من الحيوانات حيث ... كذا وكذا مما لا أريد أن أنشره أو أساعد في نشره ويريدون منا أن نهوى مثلهم ونتردى معهم ونسقط في حفرة سبقونا هم بالسقوط فيها ..

وهم يركزون في ذلك على الشباب خاصة ؛ لأن فئة الشباب إن فسدت وانحرفت وشذَّت .. فقل على المجتمع والأمة كلها (الوداع) فحذار حذار حذار ..

ناهيك عن الأمراض النفسية والجسمية والاجتماعية التي تصيب مدمني هذه المواقع والتي لا نستطيع شرحها كلها في هذه الإجابة .. والحكمة تقول : الوقاية خير من العلاج .

واعود وأذكركم بـ(الفرامل) التي طلبتها منكم في بداية حديثي أنت إنسان لك إرادة وشخصية وكرامة واختيار ..أقول (واختيار) فمناط تكليفك أمام الله وأمام الناس وأمام المجتمع والقانون هو أن أفعالك مبنية على اختيارك ، فمن فَقَدَ اختياره في الفعل فَقَدَ المحاسبة عليه وهذا هو المكره أو المجنون .. هما فقط غير المحاسبين على أفعالها لأنهما غير مختارين لها .... فلا تقل لي (لا أستطيع) (مش قادر) (حاولت ومانفعش) (مش عارف ...) إلى غير ذلك من العبارات التي يُوحِيها إليك الشيطان وأصحابُ السوء ليرفعوا عنك الحرج وتأنيب الضمير الذي يمكن أن يساعدك في ترك هذا الفعل المشين ، وبذلك يدفعونك إلى

الاستمرار فيه ولكن « بضمير مرتاح ونفسية هادئة » لأنك « مش قادر » « لا تستطيع » احذر هذا الشرك .. إحذر هذا الفخ ... فأنت تقدر .. وتستطيع ... وتعرف ... حتى وإن تعثرت مرة أو مرات فاستمر فى السير فى الطريق الصحيح .. فلا أحد يجبرك ... فأنت لست بمكْرَه ... وأنت لست بمجنون ... أنت إنسان بالغ ، عاقل ، مميز ، مختار ، مسئول ، فاعرف نفسك وتصرف بناء على ذلك ...، وإن أردت أن تكون غير ذلك ... أن تكون أقل من الحيوان أو أن تكون مجنوناً .. فأنت وذاك لكن لا تلحق نفسك بالمجتمع البشرى السوى العاقل ، أو أن تكون هذا الشئ فى مواقف معينه وذلك الشئ الآخر فى مواقف أخرى تبعاً لهواك .. فهذا أيضاً اختيار منك بمحض إرادتك ، حتى وإن حاولت أن تخدع نفسك أو تخدع الآخرين وتقول لهم « مش قادر » !! .

محتارة بين الاثنين

●● أنا فتاة جامعية أبلغ من العمر ١٨ عام وأنا على قدر كبير من الجمال ، أحبنى شخص على (الإنترنت) لسلوكى المهذب وأنا لا أريد أن أرتبط بشخص ، ولكنى أحببته عندما كلمته هاتفياً ، ولكنى لم أره حتى الآن ، وهو من القاهرة أى ليس من محافظتى ، ولكن أرغمنى شخص آخر من محافظتى فى الوقوع فى حبه ، فقد طاردنى كثير من الأولاد ولكن هو لم ييئس مثلهم ،كما أنه مثل ما يُقال (مقَطّع السمكة و ديلها) يعنى يعرف بنات كتير وكان دايما بيْحَاول يكلمنى عندما كنا فى الدروس وعندما انتقل إلى إحدى الكَليات العسكرية أحببته كثيراً ولكنى لا أعرف بمن أرتبط ، فإنى أحبهم الاثنين ، لكن الذى يكبرنى من أهل القاهرة قد إبتعد عنى لفترة لظرفه ثم جاء مرة أخرى ، إنى خجولة بعض الشئ فى أن أفَهِّمه أنى لا أحتاج

إلـى حبيـب بل صديق وأخ كبير هل أبعث لـه رسالة على هاتفه لأنى الآن أحس أنى أحب الآخر ولكنى لست مخادعة لا أعرف ماذا أفعل ؟ أخاف أن أفقد الاثنين لأنهم يحبونى لكن أعتقد أن الذى فى الكلية العسكرية يحبنى أكثر هل أصارح الآخر بالحقيقة وماذا أفعل ؟..

■■ أنت فتاه (مراهقة) بمعنى الكلمة ، (و مغرورة) بجمالك تريدين أن يتعلق بك كل الشباب ، ومن تعلق بك تريدين عدم إفلاته من حبائلك ، تقولين (إنى أحبهم الاثنين) وتقولين : (أخاف أن أفقد الاثنين لأنهم يحبوننى) .. مع إن القائل يقول : (ما اقدرش أحب اثنين علشان ما ليش قلبين) ومع إن أحدهم مقطع السمكة وديلها كما تقولين .. يعنى يعرف بنات كثير ..

مـا هذا (الـعَـكّ) ؟ ما هذا المستنقع الذى تسبحين فيه ؟! أنت مبسوطة جداً بمطاردة الأولاد الكثير لك بسبب جمالك وتشعرين بلذة ومتعة فى ذلك .. ولكن هذه نار سرعان ما ستحرقك إن إستمريت فى هذا المشوار ..

ماذا أقول لك وأنت تطلبين الاحتفاظ بالاثنين معاً ؟! .

ماذا أقول لك وأنت تقولين (أخاف أن أفقد الاثنين . إنى أحبهم الاثنين) هل ترضين أن أقول لك حبّيهُم الاثنين ، وعاشريهم الاثنين ، أو اجعليهم ثلاثة أو أربعة .. وزيادة الخير خيرين ؟!! .

ولاّ أقول لك إمسكى فى واحد وخلى الثانى إحتياطى (إستبن) يعنى ؟ وكأنهم عجلات كاوتش ؟! .

هل أقول لك خدى واحد بعد الأكل ٣ مرات والثانى خليه عند اللزوم ؟! أو قرص قبل النوم ؟! .

.. لا يا فتاة .. لن أقول لك شيئاً من ذلك ، ولكن أقول لك إعقلى .. وانظرى لحالك إن كنت طالبة إهتمى بدراستك وتجهزى للزواج معنوياً

وماديا ً حتى إذا جاءك أقول جاءك وأكررها جاءك ابن الحلال توكلى على الله وتزوجى (وربنا يهدّى سرِّك) .

حبيت الحب عشانها
وكرهت الحب عشانها

●● أنا شاب عندى ١٩ سنة طالب بإحدى كليات القمة والحمد لله ، حياتى منتظمة مرتاح ماديا وميسر ووسيم وأملك جميع مميزات الحب ، تعرفت على فتاة من النت من الشات فى موقع شهير واتصلت بها فى نفس اليوم ، وفى أول ساعة من حوارنا قالت لى بحبك ، وأحسست بشئ غريب ناحيتها قد يكون إعجابا قد يكون حبا وقد يكون فى الأغلب ذهول من شخصيتها المنفتحة للحب والحوار مع الطرف الآخر .

الخلاصة أنى بدأت أعجب بشخصيتها جدا و أرى فيها كل ما كنت أتمناه فى فتاة أحلامى من جمال وجرأة وعقل ناضج متفتح وقلب حنون يعرف كيف يستميل من أمامه بالحب وكلماته .

المهم بدأت وهى علاقة طويلة من الحب أو ما ظننته حبا ً والله يعلم أنى أحببتها حبا فوق كل التصورات .

أنا لما حبيتها كنت متخيل إن مفيش أى مخلوق فى الحب وصل لدرجة الجنون والعشق والشوق والغرام إللى أنا وصلت إليها ..كنت لا يمكن أستحمل إنى ماأسمعش صوتها لمدة دقيقة واحدة وكنت أكلمها مالا يقل عن ٥ أو ٦ ساعات يوميا على الموبايل ولا يمكن تعدى عليا ً دقيقة أو يمر عليا ً وقت إلا وأكلمها ونحكّى سوا ..

وصل بنا الموضوع إلى تعاهدنا على الزواج مستقبلا فى الحلال لأنى

بحبها وهي بتحبني ولا يمكن نفكر في شئ حرام لأننا عايزين ننجح في حياتنا على الطريق المستقيم ولا يمكن نفكر في شئ يهد حياتنا زى التجارب اللى بنسمع عنها ، وفعلا كلمت والدتها وأخوها الكبير ووالدتها عاهدتني واتفقت معايا إنها تقدمني لأخوها الكبير ووالدها الذى يعمل طبيبا بالكويت في أقرب فرصة على شرط أن أنجح في عامى الدراسي الحالي وهي كذلك .

فرحت جدا وبقيت أتصل بحبيبتي إلى أن أتت فترة لم تعد ترد على تليفوناتي وقالت لى والدتها اتركها لتذاكر قليلا وبعد الإمتحانات إعملوا ما بدا لكم .

عموما خفت عليها من ضغط والدتها وفعلا تركتها لما بعد الإمتحانات على أمل إنها تتصل بيّا وما إتصلتش لمدة ٣ أسابيع بعد الإمتحانات ، وأنا كلى شوق ولهفة ومستني تليفون ومتخيل في دماغي إنها مضغوط عليها ، من أهلها ووضعت في دماغي فكرة إني أنا الشاب الندل اللى تخلى عن حبيبته أمام أول ضغط ، وفعلا كلمتها من الشارع بعد ٣ أسابيع بكاء وحبس في غرفتي وسماع عبد الحليم حافظ (جبار وتخونوه وبلاش عتاب ولست قلبي و كده) و أعض في المخدة بالليل وأقول فين حبيبتي ..

المهم اتصلت بيها لقيتها بتقول : (ممكن تنسى اللى كان) بعد ما كانت بتقول : (أجمل إحساس في الكون إنك تعشق بجنون وده حالى معاك) وتقول لى : (أرجوك ما تبعدش عنى دقيقة واحدة وإلا ممكن أموت) .

يومها أنا ما كنتش شايف أمامي من الذهول والصدمة وبعد كده فضلت أنتحل لها الأعذار يمكن مضغوط عليها وأحاول أضحك على نفسي ..

المهم قضيت فترة من أسود فترات حياتي ، وجه يوم سهرت فيه

لقبل الفجر كعادتي وزهقت من حياتي قررت إني إما أنتحر أو أروح الحسين يمكن ربنا يفك الضيقة دي ، وفعلا رحت وصليت الفجر وبعدها الاستخارة عسى الله أن يفك الحزن الذي يملأ قلبي ، وفعلا رجعت البيت دخلت الدردشة وجدت شابا إسكندرانيا من مدينتها (هي إسكندرانية و أنا قاهري) وتكلمت معاه وقلت له يا عم أنا حصل لي كذا وكذا ومتبهدل من الحب وخانتني .. قال لي هي منين قلت له من حي كذا وشارع كذا لقيته أرسل لي صورتها وبيقول هي ديه ؟.

طبعا أنا كنت في قمة صدمتي لما لقيت الموقف كده ، وكمان بعت لي رقم تليفونها والبيت كمان ووصف لي شكل أخوها وعربيته ووالدتها وكل حاجة ولك أن تتخيل يا من تقرأ هذه السطور ذهولي عندما قال لي إن هذه الفتاة التي نويت على الارتباط بها معروفة بأنها ساقطة وضيفة على شقق وسيارات الشباب وما تعرفونه طبعاً ، المهم أنا كنت في حالة من الهستيريا وصلت بي للضحك لمدة أيام وأنا لا أتخيل ما يحدث معتبر أنها مؤامرة قذرة عليّ من كل الأطراف لكن كيف والشاب ده وصفها لي بكل شئ ممكن وغير ممكن ..

المهم كلمت واحد صاحبي مهندس كمبيوتر وقلت له عايز أعرف حكايتها وأعمل لي (هاك) على إيميلها ، عملنا (الهاك) ولكم أن تتخيلوا أن أول قائمة كان إسمها الإشتغالات يعني مفهمة كل واحد أنه حبيب حياتها وكدة وأنا اللي أضعت آلاف الجنيهات فاتورة تليفون على حقيرة ما تستاهلش أكتر من ...... هم أجرتها في الساعة .

كلمتها يومها في التليفون وقلت لها إديني أبوكي أو أخوكي يا إما هاجي لك إسكندرية أعمل فضيحة لأن لازم أبوكي يعرف المصايب دي قالت لي أرجوك بحق الحب اللي كان إرحمني أنا مش إنسانة أنا مش

عارفة بعمل كده ليه أرجوك ماتفضحنيش وأنا هاتحجب وهاحرق شريحة التليفون وهاغير رقم البيت ومش هادخل نت وهاصلى والتزم بس متقولش لأى حد .

بينى وبينكم أنا قلبى رق وقلت يمكن ييجى منها بس بعد ما هزأتها وقلت لها إنتى ما تستاهليش تحملى إسمى أساسا لحد كده والموضوع كويس لكن الصدمة الحقيقة لما لقيت أخوها تانى يوم بيكلمنى وبيقول لى إنت ما تكلمش أختى تانى .....أنا إفتكرت إنها مفهماه حاجة تانية قلت له يا أستاذ ... الموضوع كذا وكذا وأنا دخلت إيميلها على النت ولقيت كذا وكذا وأنا أصلا مكسوف إنى أقول له كده لكن فوجئت بآخر ما كنت أتوقعه وأنه قال لى أنا عارف كل شئ ولو سمحت مالكش دعوة دى أختى وأنا عارفها كويس وما تتدخلش بيننا ولو فضلت تتكلم كده كتير مش هايحصلك كويس ..

أنا برضه تصورت إنه مش فاهم وفضلت أحاول أوصل له الصورة كويس لكن فى النهاية قال لى الكمبيوتر اللى أختى بتدخل منه النت بتاعى وأنا عارف كل حاجة ومالك إنت يا بنى أدم ولو سمحت سيبك منها وشوف حالك وما تعرفهاش تانى طبعا حوارى مع الكائنات دى اللى حرام أوصفها بالبشر أتى بنتيجة سيئة للغاية إنى كرهت حياتى والبنات وإسكندرية والشات والكويت وكل شئ وأصبحت بعد ما كنت أكتر واحد أضحك مع أصحابى أصبحت إنسان كئيب سوداوى صامت قليل الكلام كل أصحابى يقولون مالك متغير ومش بتتكلم ولا بتضحك وآخر إنفعلاتى ابتسامة .

أرجو إن حد منكم يرد علىّ برد ولو صغير لأنى محتار أعمل إيه خصوصا إن فيه مشكلة كبيرة جدا بدأت تطفو على السطح بعد آخر معرفة لى بهذه الكائنة أرجوا إن محدش منكم يبصق علىّ لو قلت إنى مش عارف هى ليه لسة بتيجى على بالى .. أنا مش بفكر فيها عشان

حب ولا إني أسمح لها ترجع ليا مع إنها قبّلت قدمي في التليفون يوم آخر مكالمة وقالت لي أرجوك سامحني وأنا رفضت لأن كرامتي لا تسمح لكن أنا مش عارف ليه كل فترة أطلب رقمهم من الشارع واسمع صوتها الملائكي وأقفل تاني ..خايف من إني أكون عايش مود أغنية : (ولسة بتحبه يا قلبي) بتاعت عمرو دياب .

أرجوا سرعة الرد على رسالتي المطوّلة ، وشكراً لاهتمامكم ..

■■ يا بني ..عاطفة الحب شئ وشخص المحبوب شئ آخر فإذا صُدمت في المحبوب فلا تكره الحب عشانه .

وعلى العموم آدي آخرة الحب وتبادل العواطف من وراء قناع Mask إسمه (النت) قناع يخفي لا أقول كثير من الحقائق .. بل كل الحقائق ، قناع يقول لمن وراءه : اكذب ـ زوّر ـ اخدع ولن يراك أحد ولن يكشفك أحد ..

يا شباب .. عودوا إلى الطبيعة وإلى الطبيعي ..تعرفوا على بعضكم على أرض الواقع وليس من وراء قناع كله خداع وتضليل وكذب وتزوير وتنميق وتجميل ، قناع كهربائي إلكتروني يضر ولا ينفع يغش ولا يصدق ، يخون ولا يؤتمن ، يسرق من الإنسان الطيب قلبه ووقته وعقله ..وماله أيضا ..ثم بعد ذلك يكتشف الحقيقة المُرة ساعات يومياً كلام على الموبايل .. آلاف الجنيهات .. وقت ...عُمْر ...أعصاب كل ده لواحدة ما شفتهاش ما عرفتهاش ، ما عرفتش بيتها وأهلها ...اسمح لي ..ده سفه وقلة عقل ...كان يجب من أول مكالمة أو ثاني مكالمة تاخذ موعد وتقابلها وتعرف عنوانها واهلها وحينئذ كنت هاتعرفها على حقيقتها وتوفر على نفسك كل المشوار الصعب ده اللي أصابك باكتئاب شديد وفقد الثقة في الحب وفي النساء ورغبة في الانتحار ..

وإذا رفضت هي من البداية مقابلتك وتعريفك بأهلها يبقى كشفت نفسها وظهرت إنها بنت (لعوب) بتلعب وتتسلى بيك وبغيرك فتتركها

وإنت على البر ..

يا شباب استخدموا النت والتكنولوجيا فيما يفيد لا فيما يضر ، استخدموها لـمَا صُنِعَتْ له ، مهما تقدمت التكنولوجيا فلن تصبح باباً للعواطف الصَحيحة الصادقة ولن تكون بديلاً عن التعارف الاجتماعى الطبيعى ، ادخلوا البيوت من أبوابها لا من كمبيوتراتها ، حينئذ هاتكون الصورة واضحة وصريحة وصادقة ولن يكون هناك أسى وصدمة واكتئاب .

أحب أستاذى

●● أنا الآن فى السنة الثانية بإحدى كليات القمة، عندما كنت فى الثانوية العامة أحببت أستاذى وشعرت بمرارة شديدة بعد انتقالى إلى الجامعة لأنى ابتعدت عنه ، ولكنى لا أقدر على نسيانه برغم من أننى الآن لم أره منذ ثلاث سنوات ، فماذا أفعل ؟ وأنا أنظر إلى كل الشباب وأعتبرهم تافهين لا أحد يشبه عقله ولا أحد يفرض علىّ احترامه مثله .

■■ ينقصنى معرفة أمور هامة كى تكون إجابتى على سؤالك مفيدة :

١ـ الفرق بينك وبينه فى العمر.

٢ـ الفرق بينك وبينه فى المستوى الاجتماعى والمادى.

٣ـ هل هو متزوج أم لا ، هل سبق له الزواج ، هل يعول أولاد ؟.

٤ـ هل ـ إن كان متزوجاً أو يعول ـ يحب عائلته ويحافظ عليها أم أن بينه وبينها ما صنع الحداد .

٥ـ هل العلاقة الزوجية بينه وبين زوجته قائمة أم موقوفة بسبب صحى أو بسبب آخر وهل هذا الإيقاف مؤقت أم دائم ؟.

٦ـ هل يعرف عاطفتك ناحيته وما موقفه من ذلك ؟.

٧- هل تبادله أخريات مثلك نفس الإعجاب والحب ؟يعنى هل هو عامل مشترك بين كثيرات (محط إعجاب عام)؟.

٨- هل والدك موجود أم مفتقد (وفاة - إنفصال - سفر ... إلخ) وكم كان عمرك وقت افتقاد والدك ؟ وإذا كان والدك موجـــودا ما هى علاقتك به ؟ (جيدة أم سيئة - إعتمادية أم استقلالية) .

هذه الأسئلة وغيرها كثير يتطلب الإجابة عليها قبل حصولك على رأيى فى مشكلتك .

مشكلة بدون حل

●● مرحباً .. أنا فتاة سورية تربطنى علاقة حب مع شاب منذ أكثر من سنتين و أهلى رافضين الموضوع تماما بحجة أنه غريب عن بلدنا علما أنه وُلد فى بلدنا وأمه من نفس المكان وإخواته متزوجات فى نفس البلد ، أو بحجة حالته المادية علما أنها جيدة ووضعه أحسن من جميع الشباب الذين فى عصره .

اتفقنا على الزواج بدون رضا الأهل ولكننى محتارة وخائفة أعرف أن الحياة لا تتوقف عند شخص لكننى أحبه جدا ولا أستطيع التخلى عنه مهما كان إذ إنى واثقة من مشاعرى بالإضافة إلى أن عمرى ٢٣ عاما ساعدونى أرجوكم لقد نفذت محاولاتى ونفذ صبرى .

قصتى

●● أنا طالب فى إحدى كليات الهندسة فى السنة الثالثة سأروى لكم قصتى لعلى أجد جوابا هل ما فعلته كان المفروض أم لا .

تعرفت على فتاة وأنا فى السنة الأولى ،أصبحت بيننا علاقة صداقة وحسب ومضى تقريبا سنة على هذه الحال لم أكن أعرف ماذا أريد منها

حيث أن فكرة الحب لم تكن تعنى لى وقتها أى شىء، ولكن ما لبثت أن تحققت من مشاعرى ووجدت نفسى أحبها بجنون ، نعم أحبها بشكل لا يوصف ، ولكن صبرت وكتمت حبى ومشاعرى ولكن لم أستحمل فبحت لها بحبى وإذا بها تكن لى مشاعر وحب لم أتصورهما لقد عشت ستة أشهر معها ونحن فى أوج السعادة ،إن معرفتنا لبعض منذ زمن كانت قد أعطت لكلانا فترة عرف كل منا أفكار الآخر وتفكيره وطريقة حياته فناسب كل منا الآخر .

هنا تبدأ مشكلتى ، أفكر دائما بالمستقبل أنا والفتاة من عمر واحد حيث سأتخرج وأنا فى الثالثة والعشرين من عمرى .

تعرفون صعوبة الحياة فى هذا الزمن فسأحتاج ما لا يقل عن الست سنين لتكوين نفسى ولا أدرى ربما أكثر أو أقل .

كان هذا سببى فى الانفصال عنها ، أعترف أننى خسرت خسارة كبيرة بتركى لأروع وأنبل فتاة فى هذا العالم فى نظرى ، أعتقد أن ما فعلته كان فى صالحها ، أنا بصدق فى حيرة ولا أستطيع التوقف عن التفكير بالموضوع .

مش قادرة أنساه

•• أنا طالبة فى كلية الطب (سنة رابعة) وحكايتى تتلخص فى إنى معجبة بزميل لى فى نفس السنة من سنة أولى والموضوع إبتدى معايا لما لاحظت إنه مهتم بيَّ وكان باين ده أوى فى نظراته ليَّه بس ماتكلمناش ولا مرة فى سنه أولى رغم إن الظروف كانت تسمح إننا نتعرف على بعض أكثر من مرة لكن أنا بطبعى خجولة جدا وما كنتش بأقدر أكلمه خالص . المهم إتعرفنا على بعض فى سنة تانية وقدرت أعرف فى الكام مرة إللى إتكلمت معاه إنه مؤدب وخجول وكنت

ساعات أحس إنه معجب بىّ فعلا وساعات تانية أحس إنه ولا على باله فازدادت حيرتى أكثر وأكثر .. وقررت إنى فى سنة تالته حاقلل من كلامى معاه عشان أحاول أنساه وأريح نفسى وفعلا أصبحت علاقتنا مجرد صباح الخير صباح النور ولكنى للأسف لم أستطع أن أنساه مع محاولاتى أن أقنع نفسى إنه ممكن يكون كان بيلعب بيّه وإنى معرفتهوش كويس عشان أقدر أعرف إنه مؤدب ومتدين ولا لأ المهم حاولت أكرّه نفسى فيه بجميع الطرق معر فتش وجت سنه رابعة ولسه باسأل نفسى يا ترى بيحبنى ولا لأ .. يا ترى هو إنسان كويس ولا لأ .. لغاية ما عرفت بالصدفة إنه إلتزم السنه دى وأصبح يصلى فى الجامع (وبالصدفة أنا أيضا كنت قد اتجهت نفس الاتجاه قبل أن أعلم أى شئ عنه) فأيقظ هذا الموضوع حبه فى قلبى من جديد وزاد حبى له أكثر وأكثر هذه المرة ولكن يبدو أن كل هذا أصبح دون جدوى ، فأنا أشعر أن حبه لى إن كان موجوداً فى الماضى فقد تبدد الآن بسبب بعدى عنه فى السنوات السابقة ، رغم أنى فعلت ذلك كى أقطع أى أمل فى التفكير فيه ولكنها كانت فكرة فاشلة أتحمل نتائجها الآن وحدى فأنا لا أستطيع أن اجعله يحبنى من جديد إن كان قد أحبنى من قبل . فربما كان هذا وهماً قد نسجته وعشت به طوال ٤ سنوات لا أدرى .. أنا محتارة ومعذبة .. أرجوكم ردوا علىّ ..

فاشل دارسياً .. بس بحبه

●● أنا طالبة فى الفرقة الثانية ، لقد تعرفت على شاب فى بداية العام الدراسى عن طريق إحدى زميلاتى ولم أفكر فى الارتباط به بسبب تعدد صداقاتى بالجنس الآخر فقد كان الجميع يعجب بى لتمتعى بقدر من الجمال وبشخصية متميزة ، لذلك كنت لا أرغب فى الارتباط بأى

شخص ، ولكن شاءت الظروف وتعرفنا وارتبطنا على الرغم من ارتباط صديقتي به مع العلم أنه لم يكن مرتبط بها على الإطلاق .. ومرت الأيام وكان حبنا يزداد يوماً بعد يوم ولم أكن أتوقع أن أستسلم للحب بهذه الطريقة .. وكنا في توافق في كل شئ – وبدأت أحكي لوالدتي لأننا متفاهمين مع بعض تماما ولقد اتفق مع والدتي أن أباه سوف يفاتحها بنفسه وفعلا فاتحها في موضوعنا ، مع العلم أن هذا الشاب في الفرقة الثالثة كلية الحقوق وقد وصل إليها بعد ٥ سنوات ، فاتفق أبوه أن تتم قراءة الفاتحة بعد أن ينتهي من هذه السنة وبعد إنهاء الفرقة الرابعة يتم الخطوبة ، ولسوء الحظ فشل في امتحانات الترم الأول ، وقد علّق فشله هذا بارتباطه بي ، فلا أعرف الآن ماذا أفعل هل أستمر معه وأنتظره حتى يكمل دراسته ؟ مع العلم أن والدتي لن تصبر كل هذه المدة لأنني بنتها الوحيدة ، أم أقطع علاقتي به ؟ مع أني لا أستطيع ذلك لأنني أحبه أكثر من نفسي..

قلبي ها يولع

●● اسمي محمد طالب في ثانوي وعندي ١٦ سنة مشكلتي هي أن أنا بحب بنت من سني ومعايا في نفس الصف وكانت هي كمان معايا في سنه خامسة إبتدائي لكن أيامها طبعا كنا عيال أول ما شوفتها حسيت إن في شئ مشترك بيني وبينها وهو (الحب) .

فَعَدّت الأيام وأنا مبنامش الليل إلا ولازم أفكر فيها ، وقولت لأختي تلمحلها إن أنا بحبها وفعلا أختي عملت كدة وقالتلى إنها كمان بتبادلني نفس الشعور بس أنا مش مرتاح لفكرة إنها تقول لأختي وأختي تقولي أنا كنت عاوز الكلمة تطلع مني ليها يعني تكون بتكلمني أنا ومش عارف حاسس إنها بتهاودني .

أنا عـارف إنك ممكـن تلاقى صـعـوبة فى إنك تفـهم حكـايتى لـكن معلش قولى أعـمل إيه أنا تعبت وعلى فكرة الكلام ده من أول سنه أولى ثانوى واحنا دلوقتى خلاص هَنْخَلّص ثانية ثانوى قولى يا عم أعمل إيه لاحسن أنا خلاص قلبى هيولّع وأنا معايا نمرة تليفونها أتصل بيها ومش مهم ممكن أبوها يهزقنى بس أسمع صوتها .

حب أولى ثانوى

●● أنا اسـمى أحـمـد عندى ١٥ سنـه أحب فـتـاه فى الـصف الأول الثانوى وأنا مش عارف أعمل إيه؟ ..ممكن أعرف أعمل إيه ؟ .. المفـزع إنها أخت صاحبى .

الحب والظروف

أنا أحـبـبت شـخـص لمدة ٤ سنوات وانفـصلنا بحـجـة الظروف لأنه طالب وظروفه سيئة بالرغم من إنى كنت بحبـه وبعـديهـا بفـتـرة قابلت شخص آخر أنا كل حياته ومستعد يعمل أى حاجة علشانى أعمل إيه .

بحب الاثنين

●● وأنا فى الثانوية العامة أخذت درس مع فتاتين وأنا أحبهما كثيرا ولكن تفرقنا فهم فى جامعة غيرى وأنا لا أكاد أنساهما فماذا افعل ؟.



الصنايع يحب العام !!

●● أنا طالب فى الصف الأول الثانوى أحب فتاة لسوء الحظ أننى دخلت المدرسة الثانوية الصناعية وهى دخلت المدرسة الثانوى العام فماذا أفعل .

نظرات .. أم حب ؟!

●● أنا فتاة أبلغ ١٦ سنة أحب ولد من نفس العمر عشان أعرفه أنى بحبه بدأت أنظر إليه فى لهفة فى الحصة وهو كان بيحكى لصحبه وكان بينظر ليّه ويضحك وأنا مش عارفة حقيقة حبه ليّه فقولولى أعمل إيه ؟ ..

بحبه .. لكن خايفة !

●● أنا أحب جارى وهو فى أولى جامعة وأنا لا أستطيع العيش من دونه وأريد أن أُعَرِّفُهُ أنى أحبه وأعرّفه مقدار حبى له ولكن لا أستطيع لأنى أخشى الرد علىّ (رد الفعل) ماذا أفعل ؟ ولقد فكرت إنى أكتبله ....

♥ ♥ ♥

إلى كل المحبين المراهقين

■■ وأعنى بالمراهقين (وأيضاً المراهقات) من هم فى سن حتى الواحد والعشرين ، أى فى مراحل التعليم الإعدادية والثانوية وحتى قرب انتهاء التعليم الجامعى .. (مع ملاحظة أن البعض يعتبر فترة المراهقة ممتدة حتى سن ٢٥ عاماً) .

لابد – أولاً – أن نفرق بين عاطفة الحب التى هى مشاعر مكانها الوجدان ، وبين ممارسة توابع الحب من كلام ولقاء وما يستتبع ذلك من أفعال وممارسات تنتهى – فى حالة عدم الزواج – إلى ما لا يُحمد عقباه .

ففى الوضع الثانى – وهو ممارسة توابع الحب – وهو ما يسميه المجتمع الغربى غير العربى وغير الإسلامى بـ(ممارسة الحب) ويقصدون به ممارسة الرذيلة والفاحشة فى غير زواج فهذا مرفوض تماما ، بل الكلام عنه وفيه مرفوض وغير مسموح بشئ من ذلك فى مجتمعنا تحت أى حجة وتحت أى تبرير وتحت أى قناع .

أما الوضع الأول .. وهو أن يشعر الفتى أو الفتاة بعاطفة الحب تجاه الآخر ، مع التمنى – وأقول التمنى فقط – أن يتم الإقتران به فى المستقبل، وأن يتعايشا معاً فى ظروف مهيأة اجتماعيا واقتصاديا ومكللة بمباركة شرعية وقانونية ..كل هذا لا غبار عليه ولا مشكلة فيه ولا بأس به مادام المحب لم يتعدى بحبه – كما قلنا – مجرد الشعور العاطفى الداخلى مع التمنى الذى وضحناه ولم يتطرق إلى ماعدا ذلك من كلام ورسائل ومقابلات وغير ذلك .

فى هذه الحالة أحب أن أوضح لهذا الشباب المراهق المحب ..شيئين اثنين :

أولهما : – أن العواطف فى هذه السن من صفاتها أنها غير مستقرة ،

ومتقلبة وتعلو وتهبط ، وتتارجح وتهتز وكثيرا ما تتحول من شخص إلى آخر ثم يمكث فترة ويصيبه ما أصاب الأول ... أقول كثيراً ما يحدث ذلك فى هذه السن ... ولكن ليس بالضرورة فى كل الحالات فالتصرف الصحيح لمن يمر بهذه الحالة أن ينتظر ويصبر حتى يرى من عواطفه ـ مع مرور الزمن ـ استقرارا وثباتا وتأكيداً وترسخاً ونمواً فى اتجاهها الصحيح .. فحينئذ يتأكد من نضج عاطفة الحب لديه ومن صدق المشاعر عنده ، وعندها يكون قد تخطى مرحلة المراهقة وتهيأت ظروفه الاقتصادية والاجتماعية والمهنية للشروع فى الزواج بمن يحب وتأكد حبه لها.

أما إذا ظهر له عدم ثبات هذه العاطفة ، و أنها مازالت غير مستقرة فانتظاره و صبره يجنبه الوقوع فى التذبذبات والترنحات العاطفية ويسلم من الصدمات والزلازل التى تصدع القلب وتفطر المشاعر حينما يبنى حياته على عاطفة متذبذبه وغير مستقرة .

ثانيهما :ـ أنك يا من قلت أنك أحببت شخصياً وأنت فى سن المراهقة .. تعال معى نتصور باقى السيناريو .. ماذا بعد الحب ؟ ماذا تريد ؟!.

قلنا من قبل أننا لا نقبل الكلام ولا المناقشة ولا التفاوض حول ما يسمية الغرب (ممارسة الحب) ولا يمكن أن نسمح به ولا أن نقر أحد عليه بحال من الأحوال ... هذا سيناريو مرفوض ...

أما السيناريو الآخر .... فهو أن تتقدم لخطبة من تحب طالباً الزواج منها وأنت تلميذ لا حول لك ولا قوة تأخذ مصروفك من والديك ، ولا سكن لديك ، فأين تعيش ؟! ومن أين لك بنفقات الزواج ؟! وحينما ترزق بطفل أين تربيه ؟ وكيف وأنت بعد مازلت فى حاجة إلى تربية وفى حاجة إلى نضج ، ومن يوافق لك على ذلك ؟! فهل ترضى هذا الوضع لأختك ؟!هذا السيناريو الآخر مرفوض أيضاً ..

السيناريو الثالث .. أن تئد هذا الحب فى مهده (بمعنى أن تقتله وتميته) بأن تنصرف عنه وتمتنع عن التفكير فيه ، وتجفف منابعه من رؤية

واتصال ومقابلة وغير ذلك وأن تيأس من الحصول على محبوبك وأن يستقر هذا الشعور فيك ويتمكن منك ...إن استطعت ذلك وقدرت عليه ـ وهذا ممكن ـ فأنت وذلك حيث يموت هذا الشعور في مهده وتتخلص منه وتنشغل بواقع حياتك وتبني نفسك ومستقبلك بطريقة عملية وهذا السيناريو مقبول .

والسيناريو الرابع ... أن تقرن الحب بالعفة ـ قراناً لا فراق فيه ولا انفصام عنه ، أن تعف عن المساس بمحبوبك لا بالكلام ولا بالفعل ، أن تعف جوارحك (كل أعضاء جسمك بما فيها العين واللسان واليدان وباقي جسمك) عن أن تجرح أو تخدش أو تمس من تحب ، ليبقى حبك حباً عذرياً طاهراً نقياً بريئاً صادقاً سامياً ـ وهذا ممكن أيضاً ـ حتى يحين موعد الوصال المأذون فيه من الرب ومن العبد ..من الشرع ومن المجتمع أو إن لم يكن الإذن ... فالحياة العفيفة ... أو الموت الشريف . وهذا السيناريو هو أيضاً مقبول ..

والسيناريو الخامس ... أن تكون ظروفك الحالية تسمح بالزواج ، عندك سكن الزوجية ، وعمل تتكسب منه ونفقات معقولة للزواج ، فإن تأكدت من مشاعرك فتوكل على الله وتقدم للزواج بمن تحب عملاً بالحديث الشريف «**يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر و أحصن للفرج**» . .

وإن كان في تصورك سيناريوهات أخرى فابعث بها إلينا وناقشها معنا .

العذراء .. والشعر الشايب !!

●● أنا فتاة عمري ٢٢ عام من أسرة كريمة عادية الملامح أحببت دكتور يكبرني بـ ٢٣عام أحببته جدا وهو لم يتزوج من قبل ولم يخطب حتى ولكن اهلي رفضوا رفضا قاطعا ،ما العمل ؟ وهل فرق السن كبير

جدا إلى هذا الحد مع العلم أنه يحبنى جداً .

■■ كان من الممكن - يا ريهام يا من عمرك ٢٢ سنه - أن أسئلك عدة أسئلة قبل أن أجيبك على مشكلتك ، مثلاً :-

* ما الفرق بينك وبينه من الناحية الاجتماعية
* ما الفرق بينك وبينه من الناحية الاقتصادية (المالية - والمادية) .
* ما الفرق بينك وبينه من الناحية الأخلاقية (السلوكية) .
* ما مدى حرمانك من وجود والدك فى حياتك : هل هو موجود أو متوفى أو مسافر ، وإن كان موجودا هل هو فَعَّال فى حياتك أم (زى قلّته) وهل العلاقة بينك وبين والدك سيئة أم جيدة ..

كان من الممكن أن أسئلك هذه الأسئلة وغيرها الكثير ... ولكن ما ذكرتيه عن فارق السن بينكما قصّر علىّ مشوار الإجابة :-

أولا :- بينكما فارق سن ٢٣ سنه ..وهذا فارق سن يجعل كل منكما فى جيل مختلف ، لا تتناسبان لا فكريا ولا ثقافيا ولا عاطفياً ولا حتى صحياً أو جسمانياً ،لا تكافؤ، لا مناسبة على الإطلاق وإذا حدث وتزوجتما ستتضح كل هذه الفوارق وتحكم على زواجكما بالفشل الذريع ولاسيما وأنك ذكرت ما يُفْهم منه أنك تعرفت عليه من زمن قصير ولم تتربى معه أو مع عائلته لتعرفى طباعه وأسلوبه فى الحياة واهتماماته وغير ذلك مما قد يقلل الفارق الشاسع بينكما .

ثانيا :- من الناحية الفسيولوجية والجسمانية :حينما تكونين فى منتصف الثلاثينيات من العمر وهو أوج الأنوثة والأمومة يكون هو قد تخطى سن المعاش ، يكون فى شيخوخته (بغض النظر عن صحته) ، فلا يستطيع من الناحية الطبيعية الفسيولوجية أن يلبى احتياجاتك من نفس الناحية ، ولا أن يجاريك فيما ترغبين فيه وما تهتمين به ، ومن هنا ستتسع الفجوة بينكما (اكثر ما هى واسعة) وستقعين فى فتنة : إما أن تَكْبِتى رغباتك واحتياجاتك وتعيشى فى حرمان وتعاسة ، وإما أن تنظرى إلى غير

زوجك وتبحثى فيه عن ضالتك ...وتقعين فى المحظور ...وانت بقى واخلاقك ودينك .

وعلى إيه كل ده ..ما تاخذى واحد من جيلك يكون معاكى شاب وإنت شابة ، ويكون معاكى عجوز وإنت عجوزة ، تكبروا سوا وتطلعوا وتنزلوا سوا ..وما فيش حد أحسن من حد .

ثالثاً .. ما سألتيش نفسك سؤال مهم : إيه اللى خلاه لغاية سن ٤٥ سنة لم يتزوج بل ولم يخطب حتى الآن ؟!! مع العلم بأنه دكتووور !! .

سؤال محير وعليه ألف علامة استفهام ، كل علامة منهم تبعدك عنه اكثر واكثر .

يا بنيتى اهلك معاهم حق فى رفضهم القاطع ، الفرق بينك وبينه كبير جدا جدا جدا مش فى السن بس ولكن فى كل حاجة ، واوعى تُغرّك كلمة بحبه وبيحبنى ، أما حبك له فأنا أشك فيه إنه قد يكون بحث عن أب وليس زوج .

وأما حبه هو لك ..مين يطول يحب واحدة فى ريعان شبابها ٢٢ سنة وهو قارب على السن القانونية للإحالة ، هو الكسبان وإنت الخسرانة الخسرانة الخسرانة....

مراهق .. وهى أكبر منى .. ومسيحية

●● أنا فى الصف الثالث الثانوى وأحب فتاه تكبرنى سنا وأيضاً على دين آخر لكنى لا أكف عن حبها ويشغلنى كثيرا هذا الموضوع وأرجوا الحل مع العلم بأنى لا أهدف من حبى لها إلا أن أكون صديقا لها وشكرا .

■■ **أولاً:** أنت فى الصف الثالث الثانوى وتحب ... (ارجع إلى ردّنا

بعنوان (إلى كل المحبين المراهقين) .
ثانياً : انت تقول :إنى لا أهدف من حبى لها إلا أن أكون صديقاً لها ... عجباً أمرك: انت محب أم صديق ؟ !يبدو انك لا تعرف الفرق بين الحب وبين الصداقة ..أعنى حب رجل لامرأة ... ويبدو أكثر انك لا تعرف حقيقة مشاعرك نحوها هل هى حب أم صداقة ، انشغل بثانويتك العامة ، وعندما تكبر أكثر سيتحدد موقفك .
ثالثاً : مسألة أنها على دين آخر أجبنا عليها من قبل وسنجيب عليها لاحقاً بالتفصيل ولكن للكبار فقط . (انظر عنوان : بحب مسيحية .. و : إلى كل من يحب من على غير دينه ..) .

قرقضة الأظافر

●● أنا آكل أظافرى بشكل فظيع ولكن أخجل أن أذهب إلى الطبيب النفسى رغم أنهم كثيرا ما عرضوا علىّ ذلك هل لى أن أعرف السبب ؟!.

■■ (قرقضة الاظافر) لازمة من اللوازم الحركية Tics المعروفة والتى تعبر عن خلفية نفسية مضغوطة ومضطربة بعض الشئ ، وقد يزول سبب الضغط النفسى أو الاضطراب وينتهى أمره ولكن تبقى هذه اللازمة كنوع من التعود والمصاحبة السلوكية اللاإرادية (غالبا) ولذلك تسمى لازمة : أى تلزم أو تلازم صاحبها مدة طويلة من الزمن مالم يأخذ الخطوات العملية لعلاجها والامتناع عنها وذلك باستشارة طبيب نفسى أو أخصائى نفسى معالج وهذا ما ننصحك به .

حب أم إعجاب

●● أنا طالبة فى الثانوية العامة ويأتى إلى مدرستنا بعض من مدرسين التدريب من كليه التربية والمشكلة هى إننى أحب أحد هؤلاء المدرسين لكن لماذا لا أعلم ؟ فإننى أحبه بالرغم من أنه إنسان عادى لا يوجد به أى شئ من الأشياء اللى البنات تفكر فيها ،فإن شكله عادى ولبسه عادى لا أستطيع المذاكرة من سؤال نفسى هل هذا حب أم إعجاب؟ وإذا كان حب كيف أعرفه ؟ وإذا كان إعجاب فلماذا أعجب به بالرغم من أننى ذكرت أنه أنسان عادى جدا ؟ .. أريد الحل سريعا .

■■ **أولاً :** أنت طالبة فى الثانوية العامة وتحبين أحد المدرسين تحت التدريب أى أنه طالب فى كلية التربية ، أى أنه يكبرك بحوالى ٣ـ ٤ سنوات ، وهذا الفارق لا يجعل منك تلميذة وهو أستاذ ...لا ، فالفارق معقول ومنا سب .

ثانياً : كونك طالبة فى الثانوية العامة ينطبق عليك أحد السيناريوهات الخمسة التى وضحناها فى (إلى كل المحبين المراهقين) فانظرى أيها يناسبك واسلكى سبيلها .

ثالثاً : أنت لم توضحى موقفه منك ومشاعره نحوك ؟ !هل يحبك ، هل يحس بك ، هل يلتفت إليك ؟ !وهذا هو الاهم لان الرجل طالب اكثر منه مطلوب

رابعاً : تقولين إنك تحبيه رغم انه إنسان عادى ...إلخ . . . عجيب أمرك .. هل الإنسان العادى لا يُحَب ؟ !هل يجب ان يحب فقط الشاب السوبر فى شكله أو حركاته ؟ هل يجب أن يُحب فقط الرجل الثرى جداً أو ذو المنصب الرفيع جداً ... فقط ؟ هل يُحَب فقط المغنى المشهور أو

الممثل النجم أو لاعب الكرة الهَدّيف .. فقط ؟ هل الحب والمشاعر الجميلة حكر على هؤلاء ..بل بالعكس التجارب تقول إن من أحب أحداً من هؤلاء لما فيه من شهرة أو مال أو وسامة فإنه حب لا يدوم ويعذب صاحبه به ... إن أكثر قصص الحب الصافية التى خلدها الأدب والتاريخ خالية من ذلك الذى ذكرناه ... واقرأى إن شئت قصة (أحدب نوتردام) مع العلم بأنك لم تذكرى هل أنت إنسانة عادية أم سوبر؟! .

مراهق محب مع خوف وسواس

●● أنا مش عارف أبدأ منين بس بصراحة أنا مش عارف أعيش سعيد أو مفرفش زى باقى أصحابى ..حاسس أن أنا شايل هموم الدنيا على كتفى وفى نفس الوقت عندى أسئلة كثيرة محيرانى .. أما بالنسبة لهمومى فهى بسبب خوفى الشديد جدا جدا جدا على أخواتى البنات وده طبعا من شباب هذه الأيام وأخواتى ما زالوا فى الابتدائية والإعدادية وأنا خايف عليهم لما يروحوا الثانوى من اللى بسمع عنه أن شباب الثانوى بينتظروا البنات فى مواقف المواصلات ليفعلوا بهم أفعال غير أخلاقية سواء كانوا محترمات أو غير محترمات علما بأن بيتنا بيت متدين فكيف أحمى أخواتى من هذا ؟ أما بالنسبة لسؤالى الثانى فهو كيف لى من أن أحمى أخواتى مما قد تقوم به بعض زميلاتهن سيئات الأخلاق من إدخاله على عقولهن من معلومات خاطئة أو دعوتهن للمعاصى ، أما بنسبة لسؤالى الثالث فهو أنى أحب فتاه معى فى الدراسة وهو حب عفيف فأنا لا أريد أن تشوبه المحرمات وهذه الفتاه لا تعرفنى ولا تعرف بحبى لها وهذا الحب بعيد تماما عن حب المراهقة ومع صغر سنى وهو ١٥ سنة اننى أحاول أن أجمع عنها المعلومات كى أتقدم لها عندما يتاح لى ذلك فأنا أشعر أننى سيلحق بى مكروه إن لم أرتبط بها

وأرجوا من سيادتكم الإفادة .

■■ أنت لك ثلاثة أسئلة ... نبدأ بالسؤال الثالث :ـ

تقول إنك تحب فتاه معك في الدراسة حب عنيف وهى لا تعرف بحبك هذا .. بل هى لا تعرفك أصلاً .. ثم تصف هذا الحب بانه بعيد تماما عن حب المراهقة رغم أن سنك ١٥ سنة ! .... ؟ ! .

يا راجل ... إذا كان حب الـ ١٥ سنة مش حب مراهقة أمّال يبقى حب إيه ...الشيخوخة ! .

يا راجل اعقل وفَكّر واعرف نفسك واعرف إنت واقف فين على سلم الحياة ... وارجع واقرأ ما كتبناه فى (إلى كل المحبين المراهقين) .

أما سؤالك الأول والثانى فأنا أرى ـ من صيغة السؤال ـ أنك مصاب بنوع من الوسواس (مخاوف وسواسية) تجعلك شديد الخوف على أخواتك البنات بطريقة غير طبيعية فأنا أنصحك بمجالسة طبيب نفسى و الاسترشاد بنصحه وهذا لا يمنع من الأخذ بالأسباب فى تفهيم أخواتك البنات بما يحيط بهن من مشاكل ومنزلقات دون أن تبالغ فى ذلك فتنتقل إليهن وساوسك ، واعلم أن المجتمع فيه الأبيض والأسود وباقى الألوان والدنيا مش (مضلمة) زى ما إنت شايفها ، و زى ما إنت كويس وعلى خلق فيه غيرك زيك وكذلك أخواتك البنات ،فلا تضيّق واسعاً ، ولا تكن متشائماً ، ولا تشتكى من الظلام بل أضئ شمعة مع غيرك ممن يضيئون الشموع .

انحدار الحال

●● بعد السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أنا شاب تجاوزت عامى السابع عشر ببعض الأشهر فقد نشأت فى أسرة ملتزمة من الناحية الدينية ونشأت متفوقا دراسيا ومنذ صغرى وأنا أشعر أنى متميز نوعا فقد حبانى الله الذكاء والحمد لله بشهادة الجميع مما اهّلنى لتفوق

دراسى كبير فقد حصلت على المركز الأول على مستوى الإسكندرية فى الشهادة الابتدائية وحين كنت فى المرحلة الابتدائية كنت محط الأنظار دائما من جميع المدرسين والمدرسات فقد كنت إلى حد ما لَبِقاً أجيد الحديث فى مواضيع كثيرة أكبر من سنى بكثير فكنت الطفل المدلل وكانت لى شخصية آسرة فلى تأثير على جميع المحيطين آمر فأطاع ولا يحدث هذا بالعافية وإنما هم يفعلون ذلك احتراما لى وتقديرا لشخصى ثم دخلت المرحلة الإعدادية وانتقلت من وسط إلى وسط أكبر فيه وسائل الانحراف اكثر وأسهل ولا أقول إنى كنت قديساً فتأثرت بهذا الوسط نوعا ولكن كان لى نفس التأثير على الآخرين ثم بدأت هذه الشخصية فى التغير إلى الأسوأ من كل النواحى فقد بدأت أهمل مراجعة القرآن حيث كنت أحفظه كاملا منذ زمن ثم بدأت أشاهد بعض الأفلام الهابطة وبدأت أشعر أن نفسى تتفلت منى وفقدت كثيرا من ثقتى بنفسى وبدأت أتخلف دراسيا نوعا ما ثم حدث لى شئ غيّر مجرى حياتى فى نهاية الصف الأول الثانوى حيث أنى كانت تأتينى خواطر من آن لأخر .. ماذا يحدث لو الواحد بص مثلا لمكان محرج من شخص وماشلش عينه أو التانى ضبطه مثلا هيبقى موقف فى منتهى السخافة ، ثم وبلا مقدمات وجدتنى أنظر إلى أماكن العورة من السيدات والرجال على السواء وإذا رفعت عينى تنزل قهرا إلى هذا الموضع خاصة إذا كنت بابص للى باكلمه وإذا كنت مابابصلهوش ما فيش حاجة والموضوع ده بقاله سنه و والله لا تستطيع الكلمات أن تعبر كيف مرت هذه السنة ، المهم النتيجة إن كل الناس أساءت الظن بيّا وعشت أيام رهيبة المهم أنا ما كنتش بأعرف أذاكر من كتر التفكير فى الموضوع ده أنا رسبت فى الأحياء والفيزياء فى الترم الأول بسبب الموضوع ده ورحت لدكتور نفسى قال لى عندك وسواس قهرى وإدانى علاج ماحستش بأى تقدم أنا يا جماعة بأفكر فى الانتحار كتير جدا جدا جدا أنا بقيت أمّا حد ينادى

عليه قلبي يدق خايف أكلمه فيلاحظ حاجة واعتزلت الناس المهم أفيدوني بالله عليكم والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته .

■■ خطاب مشكلتك فيه شقين لا علاقة لاحدهما بالآخر من وجهة نظرى ولا أدرى لماذا ربطت بينهما :

الشق الأول : ــ هو تغير حالك الدراسى والسلوكى من الاحسن إلى الاسوأ منذ أن دخلت المرحلة الإعدادية وهذا الموضوع لن أتطرق إليه لاتيح للأساتذة التربويين فرصة نصيحتك فيه.

الشق الثانى : ـ أنك منذ عام تقريبا أصبت بالحالة التى وصفتها من أنك تشعر بالإجبار على أن تفكر ثم تنظر إلى مكان عورات الآخرين سواء من الذكور أو الإناث ، ويحدث لك هذا قهرا عنك مع علمك بخطأ هذا الفكر والسلوك وتفاهته ..

هذا يا بنى مرض نفسى من نوع العُصاب يسمى الوسواس القهرى (كما شخَّصك سابقاً الطبيب النفسى الذى ذهبت إليه) وهو مرض سهل فى التشخيص والعلاج ويتكون علاجه من شقين :

الشق الأول : شق دوائى **الشق الثانى :** شق نفسى

وهذا العلاج يأتى بنتائج باهرة فى مثل حالتك ولكن يتطلب بعض الوقت لتحصل على النتيجة المطلوبة مع تحملك لبعض الآثار الجانبية الطفيفة إن حدثت ويجب مع ذلك ـ وبعد انتهاء الشكوى المرضية تماما ـ الإستمرار فى العلاج لفترة أطول حسب ما يحددها الطبيب المختص المعالج لمنع عودة المرض والشكوى ثانية وهو ما يسمى بالانتكاسة .

ورغم أن المرض سهل فى تشخيصه وعلاجه وممتاز فى نتائجه العلاجية ... إلا أن إهمال علاجه يحول حياة صاحبه وربما حياة من حوله إلى عذاب مستمر ومعاناة لا تنقطع وقد يدفع به إلى التفكير فى الانتحار أو محاولة ذلك فعلا وهو ما حدث لك فسارع يا بنى بالتوجه إلى الطبيب النفسى والتزم بنصائحه وعلاجه الفترة التى يحددها لك وستحصل على الشفاء التام بإذن الله تعالى .

أنا .. وأختى

●● أنا فتاة أبلغ من العمر ١٨ سنة لدى أخت أصغر منى بسبع سنوات المشكلة هى أننى وبدون سبب أكرهها !!وليت الأمر اقتصر عند هذا الحد فأنا أعاملها بقسوة شديدة وأكلفها من الأعمال مالا تطيقها .. أضربها وأشتمها من سبب ومن دون سبب .. لا أحب حتى أن أراها ولا أن تجلس بقربى ولا أن أستمع إلى حديثها وأحيانا أتعمد إحراجها وإهانتها أمام صديقاتها .. أنا الآن لست راضية أبدا عن نفسى وأريد أن أصحح أخطائى لكن المشكلة أننى لا أستطيع ولا أعرف كيف أنسى هذا الكره نحوها بالإضافة أننى معتادة على معاملتها بهذه الطريقة السيئة فأحس بالغرابة وبالصعوبة عندما أعاملها بلطف ، وحتى إذا عاملتها بلطف فإنى أحس أننى أتملقها .. أرجوا أن تنصحونى وتساعدونى على إيجاد حل لمشكلتى ... وشكراً .

■■ هناك مشكلة ما سببتها لك أختك الصغرى بطريقة غير مباشرة غالباً وهى بريئة منها ولا تدرى عنها شيئاً ، ربما تذكرين تلك المشكلة ، وغالباً لا تذكرينها ، وفى هذه الحالة الأخيرة تكون المشكلة مدفونة فى عقلك الباطن وتتصرفين مع أختك بناء على نتائجها دون وعى منك بالسبب وكلما نَضَجْتِ أنتِ وكبرت وعقلت كلما قلت أهمية هذه المشكلة وكلما خف ضغطها على تصرفاتك تجاه أختك وهذا ما حدث لك بالفعل فأنت الآن لست راضية عن تصرفاتك تجاه أختك بينما سابقا كنت تتشفين فيها وتنتقمين منها مع شعورك بالراحة فى ذلك نتيجة كرهك لها ..أما الآن بدأ يتغير هذا الكره نتيجة لتخفيف الضغط الناشئ من المشكلة القديمة وبدأ وعيك وشعورك يأخذ اليد العليا فى التصرف بدلا من اللاوعى أو اللا شعور

ولكنك تشعرين بالغرابة إذا أردت أن تحسنى معاملتها وذلك بسبب طول المدة السابقة فى سوء المعاملة منك لها ...فلا بأس ...استمري فى حسن معاملتك لها وعوضيها عما فات ولا يهمك من شعورك بالغرابة من ذلك فهذا الشعور سيتلاشى باستمرارك فى التصرف الصحيح ولا داعى لمحاولة تذكر أو التعرف على المشكلة الأساسية التى أشرنا إليها فى أول الكلام ودعيها تدفن فى أعماق أعماق العقل الباطن حيث لن يكون لها أى تأثير عليك بعد ذلك ، وعفا الله عما سلف و﴿ الحسنات يذهبن السيئات ﴾.

ماحدش بيقدرني

●● السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد ،، لقد عانيت كثيرا من عدم تقدير الآخرين لى فجميع إخوتى ووالدى وأصدقائى وحتى أساتذتى لا يقدروننى ولا يقدرون الأعمال التى أقوم بها من أجلهم . مشكلتى أننى أريد وبشدة أن أحس بالأهمية وأن أشعر بقيمتى الشخصية كإنسانة من قِبَل الآخرين . أرغب أن يقدرنى الآخرون وأن يحسوا بوجودى ولكن بعد تفكير طويل مع نفسى أدركت أن ما أحس به هو نفس الشئ الذى يحس به غيرى هو فقدان الإحساس بالقيمة ، وهنا أردت إشباع رغبتهم هذه حتى لا يشعروا بما أشعر به من النقص . فصرت أقدر أعمالهم صغيرة كانت أم كبيرة وأشكرهم كثيرا وأمدح أفكارهم وآرائهم وأذواقهم فى الملابس أو إعدادهم للطعام أو تجاربهم فى الحياة ، أصغى إلى رغباتهم وأشعرهم بأنهم ذو أهمية كبيرة فى حياتى حتى تصبح عادة لا تتغير فى نفسى، وقد تسألنى الآن أين هى المشكلة فى ذلك ؟ فأقول لك أننى مازلت رغم كل ذلك أشعر بعدم تقدير الآخرين لى والمشكلة الأكبر أننى أقوم بكل ذلك عن طيب خاطر وليس تصنعا أو مجاملة إلا أننى - ولست أدرى السبب - فى قرارة نفسى



أتوهم أنني أقدم لهم صنيعا أو جميلا أنتظر من وراءه المثل وكأنه رشوة أقدمه لهم كي أحصل على ما أريد .أقسم لك أنني فعلا أقدر الآخرين لكنني لا أدرى لم أنتظر من الآخرين أن يقدروننى ؟ .. لماذا أنتظر منهم ان يعاملونى مثل ما أعاملهم؟! الآن أنا أحاول ألا أهتم بهذا الأمر كثيرا لكنه يخطر على بالى من حين لآخر ولازلت أحاول وسأظل أحاول أن أبعد هذه الأفكار السلبية من رأسى .. ولكن أخبرونى ألا يحق لى أن أشعر ولو بقدر قليل من الأهمية ؟ .

■■ من المفهوم ومن المعقول ان يكون من حق كل إنسان ان يجد من يُقَدِّره ومن يفهمه ومن يشعره باهميته هذا شئ طبيعى فطرى ، واحتياج أساسى لكل إنسان وانت فى هذا تمارسين احتياجك الطبيعى وحقك الفطرى ، فلا غرابة فى ذلك ...

ولكن ليس من المفهوم ولا من المعقول الا يجد هذا الإنسان (إللى هو إنت) من يُقدِّره ومن يشعره باهميته و بقيمة اعماله بمعنى أنه ليس من المعقول الا يجد ذلك ابداً فى كل من حوله ، مهما كثر عدد من لا يُقدِّرون ذلك ، فلابد ان يجد البعض يفعلون ....لان الناس لا تستوى ابداً فى افهامها وتقديراتها ، والناس لا يتساوون فى نظراتهم وأحكامهم على الاشياء فلابد من وجود ما تبحثين عنه ولكن مشكلتك انك تبحثين عن ذلك فى دائرة ضيقة صغيرة ولربما اصابك الإحباط من مرات قليلة من عدم التقدير والاهتمام ، فظننت ان كل الناس كذلك ... لا .. وسِّعى دائرة معارفك واعرضى إنجازاتك وستجدين من يقدرها ، المهم ان يكون لك إنجازات واعمال وجهود ملموسة ، وأعمال الإنسان وإنجازاته هى التى تتكلم عنه وهى التى تكتب له السيرة الذاتية دون ان يتحدث هو بها ودون ان يكون فى حاجة إلى إقناع الآخرين بها ، إستمرى فى العمل ، ولا تيأسى من وجود أناس يضعونك فى المكان اللائق بك حتى ولو بعد حين ، وإذا طالعت تاريخ وسير العظماء فستجدين ان اكثريتهم لم يُعْطَوْا حقهم فى

التقـدير والاهتمـام إلا بعد وقت طويـل جداً جدا ، وربما بـعد وفاتهـم بأزمان ...أطال الله فى عـمـرك وأحسن فى عـملك وجـازاك خيراً على عـملك فى دنياك وآخرتك .



إلى كل من يحب من على غير دينه

●● أنا طالب في الصف الثالث الثانوى أحب فتاة فى مثل سنى ولكنها مسيحية ولا أعرف ماذا أفعل ..أرجوا الرد سريعا .

■■ أولاً : ـ حيث أنك فى سن المراهقة فإرجع إلى الإجابة بعنوان "إلى كل المحبين المراهقين "وابحث عن السيناريو المناسب لك وطبقه عليك .

ثانياً :ـ لا يجوز بحال من الاحوال أن تتزوج مسلمة من غير مسلم فهذا الباب مغلق تماما ولا يمكن طرقه فضلاً عن فتحه ، وبالتالى كلامنا هنا يقتصر على العلاقة بين المسلم (الذكر) وغير المسلمة (الأنثى) وأعنى بغير المسلمة هنا الكتابية بصفة عامة (أهل الكتاب هم اليهود والنصارى) وأعنى بصفة خاصة المسيحية (القبطية) حيث أن معظم بلاد المسلمين يتواجد فيها النصارى المسيحيون بنسبة ملحوظة غير نسبة تواجد اليهود إن وجدوا ، بالإضافة إلى الظروف الاجتماعية والسياسية والعسكرية التى أوجدت الكيان الاسرائيلى وسط العالم العربى وجعلت من غير المقبول الكلام عن اقتران المسلم باليهودية .

إذن سنتكلم عن علاقة المسلم بالمسيحية تحديداً .

بداية نوضح أن زواج المسلم من مسيحية مباح وجائز قال تعالى: **﴿ والمحصنات من المؤمنات والمحصنات من الذين أوتوا الكتاب من قبلكم ﴾** .. وبالتالى من وقع فى حب فتاة أو امرأة مسيحية فإن مصير هذه العلاقة يعتمد على عوامل كثيرة منها :ـ

* حسن تقديره للظروف الإجتماعية لكلا الطرفين من عدمه .
* حسن اختيار ه لمواصفات الطرف الآخر (الشخصية) من عدمه .
* توفر عنصر الكفاءة (أى التكافؤ بين الطرفين) من الناحية

الاجتماعية والاقتصادية والتعليمية والثقافية و .... الخ ... من عدمه .

* سلامة التوقعات المستقبلية من حيث خط سير العلاقة الثنائية بين الزوجين وبين الأسرتين ، ومن حيث تربية الأولاد بين أب مسلم وأم مسيحية وتأثير ذلك على الأسرة كلها ...من عدمه .

* موقف أهل الفتاة من هذا الزواج ، بل موقف الكنيسة من ذلك .

* عاطفة الفتاة ناحية من أحبها واستعدادها للتضحية وتحمل التبعات التى ستكون - ولا شك - غير عادية فى مثل هذه الزيجة غير العادية رغم أننا لمسنا ونلمس فى مجتمعنا حالات زواج من هذا النوع ناجحة جداً ، وأسر مستقرة ، وتسير بصورة طبيعية جداً سواء أسلمت الزوجة بعد الزواج أم لم تسلم .

* التناسب العمرى بين الطرفين . . .

وهكذا يتضح أن هناك ألف عامل وعامل يتحكم كلٌ منها فى مصير هذا الزواج ويؤثر فيه بالسلب أو الايجاب فإن كنت تستطيع دراسة هذه العوامل كلها واستقراء نتائجها وحساب دورها فى النجاح والفشل .. فافعل .. والله يوفقك لحسن الاختيار ولصحة التقدير وصواب القرار .

موسم الامتحانات ... والتركيز فى المذاكرة

●● طول العام أذاكر وأحفظ وكلما اقترب موسم الامتحان أشعر أننى أنسى كل ما ذاكرته ، وأحس إن دماغى أبيض وممسوح وما فيهوش حاجة من اللى ذاكرته وده يخلينى ما أذاكرش حاجة جديدة وأقول إيه فايدة المذاكرة مادام اللى باذاكره بانساه ..مع العلم بأن الحكاية دى بتحصل لى كل سنة وربنا بيِستُر وبانجح ، لكن أنا السنة دى فى شهادة مهمة فى تحديد مصيرى وأخشى أن أدخل الإمتحان ألاقى دماغى فاضية من اى معلومة ... فماذا أفعل ؟ ... أنقذونى !!.

■■ يشعر كثير من الطلاب وخصوصا قبل الامتحانات بأن ما يذاكرونه ويحفظونه بعد فهم واستيعاب سرعان ما ينسونه ويتبخر من أذهانهم ، وهذا يشعرهم بالقلق والخوف من ضياع مجهودهم هباء ، ويلهثون هنا وهناك يلتمسون النصيحة ويبحثون عن الحل ....وأقول لهم :إن هذا ليس بنسيان حقيقى، وليس لديكم اى اضطراب فى الذاكرة، وليس لأحدكم أن يشكو من ذلك قبل سن الشيخوخة ولكن ما تعانون منه لا يعدو أن يكون احد أمرين :

أولهما :-

أنكم بعد أن فهمتم الدرس وحفظتموه ..... قد استقرت معلوماته فى مكان ما بالمخ ..وعند استدعائه وقت اللزوم (وقت المراجعة النهائية ووقت الامتحانات) ستخرج المعلومات سلسة ميسورة وبتدفق طبيعى يوازى طريقتكم فى الفهم والحفظ ..ولكنكم تستعجلون فى اختبار ذاكرتكم فتستدعون المعلومات قبل أوان الاستدعاء فلا تلبى هى نداءكم .. فتظنون أنها غير موجودة، وأنكم نسيتموها، وأنه لا فائدة مما فات من مجهود وعناء ومذاكرة .. وهذا غير صحيح .. المعلومات موجودة مادمت قد فهمت

الدرس ثم حفظته وطبقت عليه أسئلة أو أمثلة أو امتحانات سابقة، فاتركه فى ذاكرة مخك، ولا تمتحن هذه الذاكرة فى كل وقت، ولا تعبث فى ترتيب معلوماتك السابقة التى تظن خطأً أنك نسيتها ، واهتم فقط بإضافة معلومات مماثلة عن باقى الدروس وباقى المواد حتى ينتهى بك المنهج كله على نفس المنوال، وكذلك بقية المناهج، حينئذ تبدأ المراجعة النهائية بترتيب وبنظام ولكن بمعدل أسرع فسترى أنك لم تضيع مجهودك ولم يذهب عملك السابق سدًى وستزداد معلوماتك تأكيدا وترسيخا وستزداد ثقتك فى نفسك وفى رصيدك (تذكر جيدا : لا تحاول أن تختبر ذاكرتك قبل الأوان مادمت قد فهمت وحفظت) .

ثانيهما :ـ

أن المعلومات (كلها أو بعضها) لم يتم حفظها أصلا بالذاكرة أثناء المذاكرة ولم تدخل داخل ملفها بالمخ . فطبيعى أنك إذا حاولت استدعاءها لا تلبى نداءك لأنها غير موجودة أصلا فى مكانها ، فهذا ليس بنسيان لأن النسيان هو الفشل فى استدعاء معلومة محفوظة فى الذاكرة، ولأنها أصلا ليست محفوظة من البداية ، فليس هناك استدعاء لمعلومة غير موجودة سابقاً.

إذن لماذا لم يتم حفظ المعلومات أصلا من البداية؟ هذا هو السؤال...... والجواب :ـ

أن المعلومة لم تدخل الذاكرة بالمخ أثناء المذاكرة ولم يتم حفظها من البداية بسبب عدم أو ضعف التركيز ......هذا هو جوهر الموضوع .. التركيز أثناء المذاكرة ...... الذى عكسه تشتت الانتباه وعدم التركيز.

ومن الأسباب المعروفة والمتكرر التنبيه عليها للمحافظة على التركيز أثناء المذاكرة :ـ

١ـ تنظيم الوقت وعمل جدول زمنى للانتهاء من المواد المطلوب مذاكرتها.

٢ـ عدم التفكير فى مادة أخرى أثناء مذاكرتك المادة صاحبة الوقت ...... بل عدم التفكير فى درس أخر من نفس المادة أثناء مذاكرة درس معين.

٣ـ تقسيم الوقت على دروس المادة ثم تقسيمه على عناصر الدرس الواحد دون طغيان درس على وقت درس أخر ولا عنصر على وقت عنصر أخر ، تماما كما تفعل فى الامتحان بتقسيم وقت الامتحان على عدد الأسئلة دون السماح لسؤال أن يأخذ من وقت سؤال أخر.

٤ـ استخدام الحواس المختلفة ما أمكن (الرؤية ـ السماع ـ الكتابة.... الخ) .

٥ـ تجنب الضوضاء ما أمكن ولو باستعمال سدادات الأذن.

٦ـ التفرغ للمذاكرة فى وقت المذاكرة وعدم المزاوجة بين المذاكرة وغيرها من الأنشطة فى الوقت الواحد مثل الأكل مشاهدة التليفزيون ...... الخ .

٧ـ التفريق بين ساعات المذاكرة بنشاط أخر (مثلا كل ساعتين مذاكرة بعدهما ربع أو نصف ساعة نشاط آخر رياضى أو عبادى أو طعام أو ترفيه) .

٨ـ تعلُّم وممارسة نظام (واجب الوقت) الذى يعنى التفرغ للواجب الحالى وقته ، وتأجيل كل ما يمكن تأجيله من أمور أخرى مهما كانت مهمة سواء كانت مشاكل أو مشاغل أو أحلام يقظة .... الخ ، فأنت طالب وواجب وقتك الآن هو المذاكرة .. والمذاكرة فقط لا غير ، وما عداها يمكن التعامل معه بعد الامتحانات .. أما المذاكرة فلا تؤجل .

٩ـ وبناء على ذلك وللطلبة الذين لا يذهبون إلى المدارس حاليا (موسم ما قبل الامتحانات) فلديهم ٢٤ ساعة ٨ ساعات نوم ـ ساعتان أو ثلاث دروس خصوصية إذا وجدت ـ ساعتان متقطعتان ما بين أكل وصلاة وترفيه .. يتبقى من ١١ : ١٢ ساعة يوميا مذاكرة ، ويجب أن تكون هذه الساعات صافية دون هدر ومقسمة كما قلنا فى بند رقم ٧ ، أما الذين يضطرون إلى الذهاب إلى المدرسة (وهم قله ولمدة محدودة) فستنقص عدد

ساعات مذاكرتهم حوالى ٥ ساعات وعليهم تعويضها.

تلك هى أهم الوصايا التى يعرفها كثير منكم وذكرناها للمراجعة وللتذكرة بما يعينك على التركيز ، ولكن يبقى عنصر واحد لعله أهمهم وأولهم للحصول على التركيز المطلوب .. إلا وهو التركيز نفسه .. بمعنى : إذا حققت المطلوب سابقا من ١ـ ٩ ، وأثناء مذاكرتى .. أجد ذهنى - أحيانا - مشتتاً فى مواضيع أخرى ، وأجد نفسى تراودنى أفكار وخواطر تقتحم على مذاكرتى وتأخذنى بعيدا عنها ، وأجد أحيانا مشاكل الماضى والحاضر وأحيانا المستقبل تتكالب وتتزاحم كل منها يقتسم جزءاً من عقلى ويريدنى أن أتعامل معه وأفكر فيه ، وبعد مدة أجد الوقت قد مضى ولم أنجز شيئا من المذاكرة ، أو أنجزت الشىء القليل منها .فما الحل؟.

الجواب :ـ

هناك رجل أعمال ناجح ، جالس فى مكتبه مع عميل مهم كان على موعد معه وحضر فى الموعد المحدد ليناقش معه صفقة مهمة ، وأثناء ممارسته لعمله ذلك تردد عليه ـ تباعاً ـ عدد كبير من العملاء والمتطفلين وأصحاب المصلحة دون سابق موعد كل منهم يريد أن يقضى مصلحة ويمضى دون مراعاة لنظام المكتب الذى وضعه صاحبه ..

ولكن لانه رجل أعمال ناجح لم يسمح لأحد من هؤلاء أن يقتحم عليه جلسته وأن يفسد عليه صفقته ، ولم يتمكن أحد من هؤلاء من مقابلته لانه قال لهم : لا ..

ولكن أيضاً لانه رجل أعمال ناجح لم يعاملهم كلهم معاملة واحدة ، فالمهمون منهم أعطاهم مواعيد لاحقة حسب أهميتهم ، وغير المهمين اعتذر لهم نهائياً عن مقابلتهم ، فوقته لا يمكن ان يُهدر ولأنهم يعرفون فيه الصدق واحترام الوعد والمواعيد انصرفوا عنه حريصين على اتيانه فى المواعيد اللاحقة ، فلم يعودوا يكدّرون عليه صفو وقته ، ولم يعودوا

يقتحمون عليه خلوته ، ولم يسببوا بعد ذلك ارتباكا فى جدول مواعيده ... هذا هو ...

فعقلك هو رجل الأعمال ، والعميل المهم الذى يجلس معه بموعد مسبق هو المذاكرة فى الدرس والمادة المحددة بالجدول الموضوع سابقاً ، والعملاء الآخرين والمتطفلين وأصحاب المصلحة الذين أتوا على غير موعد .. هم من الأفكار والمشاكل والمشاغل وأحلام اليقظة وغيرها مما يتوافد على خاطرك ويريد أن يأخذك عن مذاكرتك .. فإن كنت رجل أعمال ناجح .. فستتصرف كما تصرف هو ... لن تسلم ذهنك ووقتك إلا لمن أخذ موعداً مسبقاً حسب الجدول وسترفض هذه الفوضى التى يريدونها والتى نهايتها خسارتك للصفقة المهمة ، والمحدد وقتها (واجب الوقت) .

وإن كنت رجل أعمال فاشل ، فستسمح لكل من هب ودب أن يدخل عليك مكتبك ويتعامل معك دون نظام ، وبالتالى سيتعامل ذهنك مع كل شاردة وواردة من الخواطر المهمة والتافهة دون ترتيب مسبق ، وستفقد تركيزك ويكون انتباهك مشتتا ولن تحصل على ما تريد ..

احرص على احترام مواعيدك المسبقة وأعطِ صاحب الوقت حقه واحمه من (الغزو) الدخيل عليه ، وتعلم تأجيل الفكر فى موضوع إلى وقت لاحق ، ومارس الأولويات على مستوى التفكير ، حينئذ سيصفو ذهنك لما أنت فيه من المذاكرة وستحصل على التركيز المطلوب الذى به تدخل المعلومة إلى ملف الذاكرة بالمخ وتحفظ هناك وتلبى نداءك عند استدعائها وقت الامتحان .

إن فعلت ذلك فسوف أقول لك بلا مبالغة مبروك الـ ٩٩٫٩٩٩ % مجموع آخر السنة .

الامتحانات قلق ام خوف؟!

●● أ نا كل ما تيجى سيرة الامتحانات أترعب وقلبى يدق وريقى ينشف وأحس بصداع وزغللة فى العين ، ويهرب النوم من عينى وأفقد كل مقدرة على التركيز ...مع العلم بأننى مجتهد ومستوايا فى المدرسة كويس وعمرى ما رسبت فى سنة أو فى مادة ، لكن أيام الامتحانات وقبلها بشوية باعيش أيام صعبة ، وكمان جو البيت كله يبقى متوتر وخصوصاً عندى إخواتى أصغر منى وكلهم فى شهادات ، وبينظروا لىّ إن أنا قدوتهم وبيتأثروا بحالتى دى .. فما الحل؟! .

■■ هل أردت يوما أن تعبر على رجليك الطريق السريع ذا الاتجاهين، وبينما أنت فى منتصف (الأسفلت) شاهدت سيارة جيب من الموديلات الحديثة (ربنا يعطيك ويعطينا) مسرعة نحوك لا تلوى على شئ؟ .

بماذا شعرت حينئذ؟ ... هذا هو الخوف .

هل اضطررت يوما إلى دخول مكان غريب، وجلست وسط مجموعة من البشر تراهم لأول مرة، ليسوا من بلدك، ولا من سنك، ولا يتكلمون لغتك ..؟.

بماذا شعرت حينئذ؟ ... هذا هو القلق .

ولعلك تلاحظ أن بين الخوف والقلق تشابه واختلاف ..فهما متشابهان من حيث أن كلاهما شعور غير مريح بالخوف وعدم الأمان.

وهما مختلفان من حيث أن الخوف يكون من شئ محدد ومعروف من حيث النوع والمكان والمصدر، وعادة ما يخاف منه كل الناس ..أما القلق فهو خوف من شئ غير معروف وغير محدد ولا ندرى متى يأتى ولا من أى ناحية يهجم علينا.

من هنا تستطيع أن نحدد عنوان اجابتنا هذه ليكون :

خوف الامتحانات ..... وليس قلق الامتحانات .

أما الذين يخافون من أشياء محددة بعينها لا تخيف بقية الناس في العادة ..فهذا شيء ثالث اسمه (الفوبيا) مثل الخوف من الأماكن المزدحمة أو المغلقة أو المرتفعة أو المفتوحة أو الخوف من الماء أو من القذارة أو من الحشرات .. الخ .

وهذا ليس موضوعنا ولكن ذكرناه للتفريق فقط بين الأنواع الثلاثة ونعود إلى الخوف من الامتحانات :

وشأنه في ذلك شأن الخوف من الأحداث الهامة (السعيدة أو التعيسة على حد سواء) التي لا تتكرر كثيرا في حياة الإنسان مثل السفر البعيد والزواج والخدمة العسكرية والمقابلات الهامة (الإنترفيو ..) بل والخوف من المرض ومن الموت أيضا.

والخوف هنا قد يكون خوفا طبيعيا وقد يكون خوفاً مرضياً .والفرق بينهما من ناحية الكم والنتائج فقط ..فالخوف الطبيعي معتدل من حيث كميته وشدته ويؤدي بالشخص إلى اتخاذ التدابير اللازمة للتعامل مع التهديد الوشيك ، أي أنه - في حالتنا هذه - يؤدي إلى الاستعداد الجيد للامتحانات بالمذاكرة والمراجعة والتمرين على الأسئلة والامتحانات والمسائل، واجتناب كل ما يضيع الوقت ويفوت الفرصة للنجاح والتفوق، فلا وقت للاستمتاع بالفسح أو الترفيه أو المحادثات التليفونية الطويلة، لا وقت للرفقاء والأصحاب، بل لا وقت لأحلام اليقظة التي تمتد ساعات وساعات ...كل الوقت يجب أن يكون للمذاكرة .. والمذاكرة فقط .. لا صوت يعلو فوق صوت المذاكرة .. هذه هي نتيجة الخوف الطبيعي من الامتحانات .. وأنت إن كنت شخصاً طبيعياً فأنت في حاجة إلى هذا النوع من الخوف الطبيعي المفيد، وإن كنت شخصا متبلداً تعاني من اللامبالاة والبرود وتسطح المشاعر .. فأنت محتاج إلى كم كبير من هذا الخوف كي يحرك فيك أطنان البلادة المتراكمة ويدفع بك إلى الأمام ولو قليلا ...

ويجوز لى أن أسمى هذا الخوف **بالخوف الإيجابى** .

أمـا الخـوف المرضى .. الذى يجـوز لى أيضـا أن أطلق عليـه **الخــوف السـلبى** .. فهو نفس النوعية من الخوف ولكنه يشتد ويشتـد على صاحبه حتى يشل إرادته ويقيد حـركته ويفقده الثقة فى نفسـه وينزع عنه محركاته ودوافعـه التى كـانت تـدفعـه إلى الأمـام، فيـبـقى مكانه سـاكنا بلا حـراك، مـشلولا بلا حـركـة، مرعـوبا، مـشـدوهاً يخفق قلبـه بسـرعة كـأنه جـرس إنذار يطلب النجـدة والإنقـاذ، وتتسـارع أنفـاسـه باحثة عن الطمأنينـة والسكينة، ويجف حلقـه كـأنما هو فى صحـراء بلا مـاء، فـيصـعب عليـه الكلام، ويفـقـد الشهـية للطعـام، ويجافى عـيونه النوم، ويشـحب الجلد، ويتصـبب العرق، .. ويقل أو ينعـدم التركـيز، وتتبـخر المعلومـات ..إن كـان هـناك مـعلومـات ، أو هكذا يشـعر ...إلى آخر ذلك وأكـثر من ذلك من النتائج السلبيـة التى تشد صاحبها لا إلى الأمام بل إلى الخلف ...

وإلى هؤلاء المسـاكـين أقـول لـكل منهـم -: حنـانيـك، هون عـليـك، ارحـم نفـسك، انظر حولـك، لسـت أول الممتـحنين ولن تكـون آخـرهـم .. مـلايـين الطلاب يمتـحنون كل عام ومعظمهم يعبرون ويجتـازون ولا تقوم الدينا ولا تقـعـد، ليس الامـتحـان نهـاية الدنـيا .. وليـس هو المقــصلـة التــى تقطــع وتفـصـل .. إنه تقدير لمجـهودك السابق .. إنه تقـيـيم لأدائك إنه يفـرق بينك يا من ذاكـرت واجـتـهـدت وبين مـن لعب وضَـيَّـعَ و أهمل وتكـاسـل وفـوّت ومازال ...

لا تضـخـم المسـائل وتعطيـها أكـبـر من حجـمـها، كن عـمليـا ، أضف إلى رصيـدك كل يوم، فـإن لم تسـتطـع فـاحتـفـظ بما حـفـظت، ولا تضـيّـع سـابق مجهودك بزيادة الخوف، اطمئن بما عـملت فإن الله لا يضيع عمل عامل وثق صلتك بربك، وكـن وسطا بيـن التـفـريـط والإفـراط، وكـن أبعـد من اليـأس وأقرب إلى الرجـاء، مارس تمارين الاسـترخـاء، اخرج إلى الأماكن الفـسيـحة ، واسـتـمـتـع بالنظر إلى الخضـرة والماء، ويـاحـبـذا بشـىء من الرياضـة البـدنيـة أو

قليل من البرامج الترفيهية، قلّل من المنبهات (الشاى - القهوة - الكولا - الشيكولاته - الكاكاو) وامتنع قدر إمكانك عن التدخين الإيجابى والسلبى فإن لم يكفك كل ذلك .. فلا بأس من زيارة طبيب نفسى يقدم لك يد العون، وينتشلك من بحر الخوف ويضع قدميك على الطريق الصحيح ..ولا حرج فى ذلك، فالطبيب النفسى صديقك ومستشارك، وناصحك ودليلك، ومرشدك ومعينك، وإياك إياك أن تتناول دواءً للتهدئة أو للتنبيه أو للنوم أو لليقظة دون استشارته والالتزام بجرعته ووقته ومدته، فإن خالفت ذلك وقعت فى مشكلة أكبر من التى تريد حلها .وأيضا إن وصف لك طبيبك النفسى (المختص) شيئا من ذلك فلا تسمع لمن يخوّفونك من روشتته ، ويرهبونك من نصيحته، ويرعبونك من علاجه، ما داموا ليسوا من أهل الاختصاص وما دمت ملتزما بالتعليمات، و(أعط العيش لخبازه) .

وما تخافش مش هاياكل نصه!! .

وأخيرا ... لى كلمة إلى الآباء وأولياء الأمور والمدرسين أيضا ..إن كان الوقت من بداية العام الدراسى مناسبا لحث أولادنا على المذاكرة بالترغيب أحيانا وبالزجر أحيانا أخرى ..فإن أوقات الامتحانات غير مناسبة لذلك .. بل هى مناسبة لتهدئة الجو، وتطمين المشاعر، ورفع الثقة فى نفس الطالب، وإشعاره بقرب قطف الثمرة التى زرعها طول العام، ابعدوا أولادكم - وقت الامتحانات -عن جو الإثارة والسخونة لا تشدوا أعصابهم، ولا تشتتوا انتباههم، وفروا لهم الهدوء الحسى والدعم النفسى ، ذكروهم بمجهودهم طول العام وبشروهم بحسن النتيجة (إن الله لا يضيع أجر من أحسن عملا) .

وبرضه نقول لكم مبروك مقدما الـ ٩٩٫٩٩٩ %

سؤال ليلة الإمتحان

●● أصعب ليلة فى حياتى (ليلة الامتحان) ... ياريت يمتحنونا فجأة من غير تحديد ميعاد الامتحان علشان ما أحسش بإللى بيحصل لى ليلة الامتحان ...مش ها أقول لكم إيه اللى بيحصل لى لأنه حاجة ما تتوصفش ولا يحسها إلا اللى يمر بيها ، وأكيد إنتم فاهمينى ... أرجو النصيحة .

ليلة الامتحان ... وليلة العُرس

■■ حقيقى .. وجه الشبه كبير جداً بين ليلة الامتحان وليلة الزفاف أو العرس ...فكلاهما فرحة ..أو استعداد لفرحة وهذا الاستعداد لا يخلو من شيء من الخوف أو القلق فى كلا الحالتين

انتهى الشوط الكبير من الجهد والمشقة والتعب والعرق ، وبقيت (تناتيش) أو (رتوش) بسيطة يسهل (لمها) مع أخذ التمام من رأس كل موضوع .

ليلة الامتحان ..كما ليلة العرس :

ليس فيها إعداد ضخم وبناء صرح كبير من جديد .. لا ، فقد تم ذلك من قبل (ولو بنسب متفاوتة) .

ولكن فيها مراجعة سريعة ، وسريعة جداً -يعنى رؤوس موضوعات ، يعنى أخذ التمام بلسان ولغة الجيش ، كل قائد فصيلة يعطى التمام لقائد السرية وكل قائد سرية يعطى التمام لقائد الكتيبة ، وكل قائد كتيبة يعطى التمام لقائد اللواء ، وكل قائد لواء يعطى التمام لقائد الفرقة ، وكل قائد

فرقة يعطى التمام لقائد السلاح .. وهكذا حتى القائد الأعلى .. وكما رأيت لا دور هنا للجنود ، الدور كله للقادة .والقادة – فى ليلة الامتحان – هى رؤوس المواضيع فى المادة بينما الجنود هى تفاصيل المواضيع ، لا وقت للتفاصيل ، فقد قتلناها بحثاً ومذاكرة وحفظاً من قبل ، وسيذكرنى بها مجرد النظر لعنوان – أو رأس – الموضوع ، ساعبر على العناوين ، وسيدور شريط فيديو فى ذهنى بكل ما قرأته وذاكرته من قبل ، وهكذا سيتم استحضار كل المعلومات ومراجعتها مراجعة ليلة العرس ..آسف ليلة الامتحان.

وكما قلنا فى السؤال السابق ..لا باس بشىء قليل من الخوف أو القلق ، ولكن حذار من زيادته أو سيطرته وتملكه عليك ، وإن حدث شئ من ذلك ، فسارع بترك الكتاب ، واصرف ذهنك مؤقتا عن المذاكرة ، واسترح ، بل واسترخ ، مارس تمارين الاسترخاء فهى تساعد كثيراً فى التخلص من الخوف والقلق المصاحب للتفكير الدائم والمستمر فى الاختبارات . وتتلخص هذه التمارين فى الاضطجاع على الظهر (تمدد على السرير أو على الأرض على ظهرك) ووجه كل تفكيرك وتركيزك فى عضلات جسمك عضلة عضلة ، وكأنك تأمر كل عضلة بالانبساط والترهل ، وكأنك تشاهدها تستجيب لك كاستجابة الخادم لسيده ، ابدأ بعضلات القدمين ، ثم الساقين ثم الفخذين ..وهكذا ..انتهاءً بعضلات الرقبة والرأس ، بل حتى بعضلات العينين ..استمر فى ذلك لمدة ٢٠ – ٣٠ دقيقة وستحصل بعدها على أمان وطمأنينة وراحة ، وسيزول عنك الخوف والقلق بإذن الله .

واحذر من عدم النوم ليلة الامتحان ، مهما تراكم عليك الواجب ومهما كان المنهج طويلاً ، لابد من أن تنام ليلة الامتحان نوماً كافياً فهذا سيساعدك على استدعاء المعلومة أثناء لجنة الامتحان ، وسيبعد عنك التوتر والقلق أثناءها .. بعض الطلبة يشتكون أنه رغم المذاكرة والمراجعة ومعرفة

المادة جيداً .. رغم ذلك عندما يقرؤون ورقة الأسئلة يصابون بحالة من التوهان أو عدم رؤية الأسئلة أو عدم القدرة على الإمساك بالقلم وكتابة الإجابة ، أو الإحساس بأن (مخى ممسوح) ..كل هذا بسبب عدم النوم مطلقاً ليلة الامتحان ، ومواصلة المذاكرة من الامتحان للامتحان دون نوم أو راحة، وبسبب أطنان الشاى والقهوة والسجاير والمنبهات الأخرى ، وبسبب تعاطى بعض الطلبة لأقراص منبهة تمنع النوم و (تصحصح) .. هذه كلها أسباب مهمة لحالة (انسداد الأفكار) التى تصيب البعض أثناء لجنة الامتحان ، وهذه الأسباب يجب تلافيها والحذر منها والبعد عنها ولا تنس بعض الأدعية المأثورة فى مثل هذه المواقف ، و التى تذكرك بالله وبالركون إليه ، وصدق الله العظيم الذى يقول : ﴿ **الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله .ألا بذكر الله تطمئن القلوب** ﴾ .

* قبل المذاكرة : « **اللهم إنى أسألك فهم النبيين وحفظ المرسلين والملائكة المقربين ، اللهم اجعل ألسنتنا عامرة بذكرك وقلوبنا بخشيتك وأسرارنا بطاعتك إنك على كل شئ قدير ، وحسبنا الله ونعم الوكيل** » .

* بعد المذاكرة : « **اللهم إنى أستودعك ما قرأت وما حفظت وما تعلمت فرده إلىّ وقت حاجتى يا رب العالمين** » .

* دعاء النسيان : « **اللهم رب الضالة الهادى من الضلالة رد علىّ ضالتى بعزتك وجلالك** » . . . وغير ذلك من الأدعية المأثورة .

ولا تنس أبداً – وتأكد – أن الله لا يضيع عمل عامل ، ولا جهد مجتهد ، ومن زرع حصد ، ومن جدّ وجد ، وقد زرعت واجتهدت طيلة العام ، وها قد آن أوان الحصاد ، فاستبشر خيراً ، وأقبل على حقلك (أقصد على امتحانك) بنفس منشرحة مستبشرة بوفرة الحصاد (المجموع العالى) ، وجودة المحصول ، والليلة ليلتك يا عريس ...أقصد يا طالب . ومبرووووك التفوق مقدماً ٩٩,٩٩٩ ٪ .

سرُّ التفوق

●● أنظر كل عام إلى بعضَ الطلبة المتفوقين نظرة عجب وإعجاب :
نظرة إعجـاب : لأنهم يحتفظون ـ كل عام ـ بهذه المواقع المتقدمة ، ويحافظون على إحترام كل الناس لهم ، بل ويُقَدَّمون إلى كل المواقع بأولوية حتى ولو لم تكن هذه المواقع لها علاقـة بالتفوق العلمى مثل الفنون والرياضة وغيرها ...

ونظرة عـجب : فأعجب منهم ومن نفسى ، ما الفرق بينى وبينهم ، هل زودهم الله بأعضاء غير موجودة عندى ؟، أم هل المتفوقون ناس (عادة) ونحن ناس (معوّقون) ؟!! ماذا نفعل لنكون مثلهم ؟ أفيدونا رجاء أفادكم الله .

■■ هذا السؤال يحتوى على شقين ؛ أما الأول : فالخاص بالفرق التكوينى الجسمى والعقلى بين الطلبة المتفوقين وغيرهم ، وإجابته تتلخص فى أن الله تعالى قد وهب البشر جميعا نعمة العقل ، فمنهم من أهملها ومنهم من طوّرها واهتم بتنميتها وتحسين أدائها ، لذلك فلا يوجد فرق عضوى بين هؤلاء الطلبة وغيرهم ، فهم ليسوا أناساً (فوق العادة) بل لهم نفس العقل الذى لغيرهم ونفس الأعضاء ، لكنهم تميزوا بتنميته والاهتمام به منذ الصغر .

أما الشق الثانى : فماذا نفعل لنكون مثلهم ؟ ..تماماً كما فعلوا وفعل غيرهم للوصول للتفوق ، ويتلخص فى :

أولاً : تحديد الهدف من الدراسة ، لانه يمثل الدافع الذى يحرك الطالب ويساعده على المذاكرة دون ملل ، وقد تتعدد الأهداف :

١-إرضاء الله تعالى بالتفوق

٢ -إعادة حضارتنا إلى مجدها كما كانت

٣ - المستقبل الزاهر ماديا واجتماعيا .
٤ - تنمية المهارات والقدرات .

وهذه الأهداف وغيرها هى بمثابة المحرك الذى يدفع صاحبه للجد والاجتهاد .

ثانيـــا : الثقة فى النفس وفى القدرة على تحقيق التفوق والوصول للهدف ، لأن الشعور بالعجز والانهزامية يحول دون الوصول للتفوق حتى وإن توافر الهدف والدافع القوى تما ما كما يحدث فى مباريات القتال حيث إن الثقة هى مقياس الفوز ، لأن الشعور بالضعف والانهزامية هما مفتاحا الهزيمة حتى مع وجود إمكانات التفوق وعوامل الفوز .

ثالثـــا : الأداء الدراسى وهو الجزء العملى فى طريق التفوق ، ويضم مجموعة من التصرفات التى تسهل المذاكرة ، وتزيد التحصيل :

١- حسن علاقتك بالله أكبر عوامل نجاحك ؛ كالالتزام بالصلاة ..

٢- الجلسة الصحيحة أثناء المذاكرة، الإنارة والتهوية الجيدة ، المكان المناسب المريح الذى يساعد على التركيز .

٣- التركيز فى المذاكرة ، بعدم التفكير فى شئ بخلاف المذاكرة - عدم مشاهدة التلفاز أثناء المذاكرة . انظر الرد تحت عنوان (موسم الإمتحانات ... والتركيز فى المذاكرة) .

٤- تنظيم الوقت والالتزام فيه ، مع مراعاة وجود فترات للراحة لاستعادة النشاط العقلى والمساعدة على تخزين المعلومات التى تمت مذاكرتها .

٥- الطريقة المناسبة فى الاستذكار تختلف من شخص لآخر ، فالبعض يعتمد على حفظ مكان المعلومة بالصفحة ، والآخر يعتمد على الفهم كلٌ حسب قدراته ، فاختر الطريقة التى تناسبك لا التى تناسب غيرك.

٦- العمل على عدم تراكم الدروس يقيك الكثير من المشكلات وهو مفتاح للتفوق .

٧- فهم الدرس جيداُ قبل حفظه يسهل الحفظ كثيراً .

٨- استعمال أكثر من حاسة أثناء المذاكرة (كالكتابة - القراءة بصوت مسموع) يمنع الشرود ويقلل السرحان ، ويساعد على تثبيت المعلومة .

٩- التغلب على النسيان بربط المعلومة بحدث مهم أو طريف .

١٠- أصدقاء السوء يُثَبطون الهمم ، ويصوّرون لك أن الدراسة صعبة وأن الإخفاق فيها أمر عادى ؛ فابتعد عنهم .

١١- لا تذاكر وأنت مرهق ، بل استغل ذلك الوقت فى تبييض المحاضرات والأعمال التى لا تحتاج مجهود ذهنى .

١٢- الربط بين أجزاء المنهج وبين المواد الأخرى يساعد على تكوين صورة عامة مما يسهل الحفظ ، ويسرع الاسترجاع عند الحاجة .

١٣- المعلومات الكثيفة غير المترابطة يمكن تسهيل حفظها عن طريق وضع عناوين جزئية لها (بالقلم الرصاص) وأيضاً عن طريق تقسيمها إلى فقرات أصغر .

١٤- الإجابة على الأسئلة (خاصة أسئلة الإمتحانات السابقة) يثبت المعلومات ويقوى الثقة بالنفس ويمنع الإحباط .

١٥- المراجعة باستمرار طوال العام الدراسى .

١٦- المناقشة والتنافس مع الزملاء يمنع الملل ويساعد على التذكر .

١٧- ممارسة الرياضة لوقت قصير ينشط الذهن .

فى لجنة الامتحان .. يكرم المرء أو يُهان

●● كثيرة تلك النصائح التى تعطى للطالب فى كيفية أدائه أثناء الامتحان .. وبعضها يختلف عن بعض .. فهل يوجد شئ موحد أو بمعنى آخر .. خلاصة ؟! .

■■ نصائح قبل دخول اللجنة :

١- اترك وقت كافى للذهاب للامتحان ، ولاداعى للذهاب باستعجال .



٢- لا تنسى إحضار جميع الأدوات .

٣- لا تستمع إلى أسئلة أو توقعات من زملائك تهز ثقتك فى نفسك قبل دخول اللجنة

٤ - اترك وقت مناسب للاسترخاء قبل اللجنة .

٥- الثقة فيما بذلت من جهد ، واليقين بأنه حان الوقت لجنى الثمار .

نصائح أثناء الامتحان :

* اقرأ تعليمات الورقة الامتحانية : كالوقت المسموح - الأسئلة الإجبارية - إلخ ...

* اقرأ جميع الأسئلة جيداً قبل بداية الإجابة ، ولا تفزع إذا وجدت ما لا تعرف إجابته أو نسيتها .

* حدد الوقت لكل سؤال مع مراعاة وجود وقت كافى للمراجعة فمثلا لو كان الامتحان يحتوى ٤ أسئلة متساوية الدرجات ومدته ٣ ساعات ؛ نخصص لكل سؤال ٣٥ دقيقة ، إذا يتبقى ٤٠ دقيقة للمراجعة تقسم على الأسئلة الأربعة .

* التزم بالوقت المحدد لكل سؤال ولا تتجاوزه حتى إن كان لديك المزيد لتضيفه ، ففى هذه الحالة اترك له مكاناً خالياً لوقت المرجعة .

* ابدأ بالأسئلة السهلة التى تتذكرها جيداً ، واترك الصعب وما لا تتذكره بعد الانتهاء منها .

* قراءة السؤال جيداً وتحديد المطلوب بدقة (واحترس ؛ فإن المرء قد يظن السؤال ما يتمناه ويتوقعه لا ما هو مطلوب فعلاً) .

* التفكير بإجابة السؤال وتحديد نقاطها الرئيسية قبل البدء بتدوينها .

*ترتيب الورقة ، والإجابة بخط جميل .

* إذا اعتراك فزع أو خوف أثناء الإمتحان ، فهدئ من روعك بدقيقة أو دقيقتين من الأسترخاء التام .

* بخصوص المراجعة :

* تحديد وقت كافى ومناسب لها .

* تأكد أولاً من إجابة كافة الأسئلة المطلوب الإجابة عنها (تطابق عدد الأسئلة مع عدد الإجابات) .

* تأكد من الإجابة المطلوبة فى كل سؤال (بمعنى : اذكر .. اشرح .. قارن .. إلخ) .

* تأكد من إجابتك للأسئلة ، ليس فقط بمجرد قراءة ما كتبته بل بإعادة التفكير فى إجابة السؤال ومقارنتها بما هو مكتوب .

* هناك دائماً حلول بديلة ، فلا تترك سؤالاً بدون اجابة ولا مسألة بدون حل .

* أثناء الإمتحان ، إنفصل تماما عما يدور حولك فى اللجنة باستثناء ما يخص الامتحان .

* ابدأ الامتحان بالدعاء :

* دعاء دخول لجنة الإمتحان : **« اللهم أدخلنى مدخل صدق وأخرجنى مخرج صدق واجعل لى من لدنك سلطاناً نصيراً »** .

* دعاء بداية الإجابة : **« رب إشرح لى صدرى ويسّر لى أمرى واحلل عقدة من لسانى يفقه قولى ، بسم الله الفتاح اللهم لا سهل إلا ماجعلته سهلا وأنت تجعل الصعب إذا شئت سهلا »** .

* دعاء عند تعسر الإجابة : **« لا إله إلا أنت سبحانك إنى كنت من الظالمين يا حى يا قيوم برحمتك أستغيث »** .

*دعاء عند الإنتهاء من اداء الإمتحان : **« الحمد الذى هدانا لهذا وما كنا لنهتدى لهذا لولا أن هدانا الله »** .

* لا تسلم الورقة إلا بعد انتهاء الوقت تماماً ، ولا تملّ المراجعة .

* إذا فعلت ذلك فنقول لك مبرووك مقدماً ٩٩,٩٩٩ ٪ .

وإلى اللقاء فى حفل تكريم المتفوقين **د. حمدى**

الموضوع	الفهرس	الصفحة

الموضوع	تابع الفهرس	الصفحة

الموضوع	تابع الفهرس	الصفحة

رقم الإيداع :١٣٤٩٢/٢٠٠٥
الترقيم الدولى : .I.S.B.N
977 - 5339 - 84 - 7